

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Marim	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório EB23 - Município Castro Marim	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 20-10-2025 a 26-10-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	20 out	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
		Prato	Maruca em cebolada c/batata e legumes macedóna	Esparguete estufado salpicado de ervilhas
		Vegetais	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	686 Kcal	561 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Crustáceos; Peixes; Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	21 out	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda
		Prato	Frango à brás	Legumes à brás
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	148 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Soja; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	22 out	Sopa	Sopa de Agrião	Sopa de Agrião
		Prato	Arroz de peixe c/coentros	Arroz de favas c/coentros
		Vegetais	Tomate, alface e beterraba	Tomate, alface e beterraba
		Sobremesa	Pudim	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	467 Kcal	473 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Leite	
Quinta-feira	23 out	Sopa	Creme de courgette	Creme de courgette
		Prato	Hamburguer grelhado com esparguete	Hamburguer vegetariano c/esparguete
		Vegetais	Couve roxa, pepino e cebola	Couve roxa, pepino e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	148 Kcal
		Alergénicos	Glúten	Glúten
Sexta-feira	24 out	Sopa	Sopa de feijão branco	Sopa de feijão branco
		Prato	Espadarte de cebolada c/baatata no forno, cenoura e alho francês salteados	Legumes no forno c/cebola e batatas às rodelas
		Vegetais	Agrião, tomate e cenoura	Agrião, cenoura e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	734 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Crustáceos; Peixes; Moluscos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos