

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Marim	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório EB23 - Município Castro Marim	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 22-09-2025 a 28-09-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	22 set	Sopa	Sopa de couve portuguesa	Sopa de couve portuguesa
		Prato	Lombos de pescada de cebolada c/batatas e legumes cozidos	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
		Vegetais	Alface, pepino e tomate	Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	180 Kcal	528 Kcal
		Alergénicos	Peixes	Glúten; Frutos de casca rija
Terça-feira	23 set	Sopa	Canja com massa cuscus	Canja com massa cuscus
		Prato	Feijoada de peru c/feijão manteiga e arroz	Feijoada vegetariana
		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	522 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	24 set	Sopa	Sopa de Agrião	Sopa de Agrião
		Prato	Espadarte no forno c/batata cozida	Grão de bico estufado c/caril e batata
		Vegetais	Tomate, alface e beterraba	Tomate, alface e beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	193 Kcal	567 Kcal
		Alergénicos	Peixes	
Quinta-feira	25 set	Sopa	Creme de courgette	Creme de courgette
		Prato	Massa à carbonara	Massa gratinada c/legumes
		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; Soja; Leite	
Sexta-feira	26 set	Sopa	Sopa de feijão branco	Sopa de feijão branco
		Prato	Corvina c/batata no forno, cenoura e alho francês salteados	Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura, f.verde) c/grão
		Vegetais	Agrião, cenoura e tomate	Agrião, cenoura e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	504 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos