

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO	145063 - Agrupamento de Escolas de Castro Marim Sítio do Sapal 8950-909 Castro Marim N.I.F: 600081370 Telefone: 281510170 E-mail: geral@aectm.pt	EMENTAS SEMANA
---	---	---------------------------

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Marim	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório EB23 - Município Castro Marim	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 27-10-2025 a 02-11-2025

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	27 out	Sopa	Sopa de Beldroegas		Sopa de Beldroegas
		Prato	Carne à portuguesa		Legumes salteados e batata gratinada com salsa
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	661 Kcal		505 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	28 out	Sopa		Sopa de nabo	Sopa de nabo
		Prato		Massinha de atum no forno	Massa gratinada c/legumes
		Vegetais		Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		240 Kcal	240 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Peixes, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	29 out	Sopa	Sopa Juliana		Sopa Juliana
		Prato	Empadão de carne		Empadão de lentilhas e legumes c/arroz
		Vegetais	Tomate, canónigos e beterraba		Tomate, canónigos e beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	672 Kcal		666 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	30 out	Sopa		Sopa de legumes e lentilhas	Sopa de legumes e lentilhas
		Prato		Medalhões de pescada no forno c/ batata e legumes (brocólos, cenoura e couve-flor)	Cogumelos e courgete no forno c/ massa
		Vegetais		Alface, couve roxa e pepino	Alface, couve roxa e pepino
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		148 Kcal	148 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	31 out	Sopa	Crème de bróculos		Crème de bróculos
		Prato	Bife de frango c/cogumelos e arroz		Grão estufado c/legumes e arroz
		Vegetais	Rúcula, cenoura, tomate		Rúcula, cenoura, tomate
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	580 Kcal		752 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten		Dióxido de enxofre e sulfitos