

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Marim	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório EB23 - Município Castro Marim	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 29-09-2025 a 05-10-2025

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	29 set	Sopa	Creme de alho francês		Creme de alho francês
		Prato	Frango estufado c/ cogumelos e arroz		Estufado de cogumelos c/ arroz
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	276 Kcal		276 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	30 set	Sopa		Sopa de cenoura e grão	Sopa de cenoura e grão
		Prato		Massada de peixe	Massa c/vegetais (cenoura, ervilha, feijão verde)
		Vegetais		Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		728 Kcal	267 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	01 out	Sopa	Sopa de alface		Sopa de alface
		Prato	Lombo de porco estufado em fatias c/arroz de coentros		Arroz de ervilhas e vegetais
		Vegetais	Tomate, alface e beterraba		Tomate, alface e beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	193 Kcal		581 Kcal
		Alergénicos	Glúten		
Quinta-feira	02 out	Sopa		Sopa de caldo verde	Sopa de caldo verde
		Prato		Lula guisada c/ batata e cenoura	Favas guisadas c/cogumelos, cenoura e curgete
		Vegetais		Alface, couve roxa e pepino	Alface, couve roxa e pepino
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		308 Kcal	473 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Peixes	Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	03 out	Sopa	Sopa de couve flor		Sopa de couve flor
		Prato	Bife de peru c/ massa fusili		Massa c/feijão, c. lombarda e cenoura
		Vegetais	Rúcula, cenoura, tomate		Rúcula, cenoura, tomate
		Sobremesa	Gelatina		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	155 Kcal		728 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten, Glúten; Ovos; Leite; Frutos de casca rija		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten