



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: 02-03-2026 a 08-03-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	02 mar	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Legumes
		Prato	Salada de cavala c/ovo, batata e grão	Ervilhas estufadas c/cenoura e batata
		Vegetais	Alface, pimento e tomate	Tomate, alface e beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	181 Kcal	640 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Peixes, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos
Terça-feira	03 mar	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Febras de porco grelhadas c/ esparguete	Estufado de cogumelos com massa
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	204 Kcal	673 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	04 mar	Sopa	Canja com massa cuscus	Sopa de Legumes
		Prato	Pescada cozida c/batata e legumes cozidos	Ervilhas estufadas c/cenoura 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	640 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos, Peixes	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos
Quinta-feira	05 mar	Sopa	Sopa de Feijão-manteiga	Sopa de Feijão-manteiga
		Prato	Arroz malandrinho de frango c/legumes (cenoura, feijão verde e pimento vermelho)	Arroz de ervilhas e vegetais
		Vegetais	Alface, couve roxa e pepino	Alface, couve roxa e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	189 Kcal	577 Kcal
		Alergénicos	Frutos de casca rija	Frutos de casca rija
Sexta-feira	06 mar	Sopa	Sopa de couve portuguesa	Sopa de couve portuguesa
		Prato	Filetes de perca de cebolada c/batata no forno	Arroz de feijão catarino, brócolos e alho francês
		Vegetais	Rúcula, cenoura, tomate	Rúcula, cenoura, tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	148 Kcal
		Alergénicos	Peixes	