



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: 09-03-2026 a 15-03-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	09 mar	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
		Prato	Feijoada de peru com feijão manteiga e arroz	Feijoada c/ cogumelos e arroz branco
		Vegetais	Couve roxa, tomate e pepino	Couve roxa, tomate e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	246 Kcal	786 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	10 mar	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda
		Prato	Atum em posta de cebolada c/batata cozida	Arroz de leguminosas estufadas c/legumes
		Vegetais	Alface, beterraba e cenoura ralada	Alface, beterraba e cenoura ralada
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	397 Kcal	515 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten
Quarta-feira	11 mar	Sopa	Sopa de Agrião	Sopa de Agrião
		Prato	Acém de novilho guisado com massa	Favas guisadas c/cogumelos, cenoura e curgete
		Vegetais	Tomate, pepino, cebola	Tomate, pepino, cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	193 Kcal	358 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	12 mar	Sopa	Sopa de courgete c/ coentro	Sopa de courgete c/ coentro
		Prato	Jardineira de choco	Jardineira de legumes
		Vegetais	Alface, tomate e couve roxa	Alface, tomate e couve roxa
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	246 Kcal	697 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	13 mar	Sopa	Sopa de feijão branco	Sopa de feijão branco
		Prato	Bife de frango c/massa	Grão estufado c/caril e massa
		Vegetais	Agrião, pepino e cenoura	Agrião, pepino e cenoura
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	208 Kcal	618 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos