



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

145063 - Agrupamento de Escolas de Castro Marim

Sítio do Sopal
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: 16-03-2026 a 22-03-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 16 mar	Sopa		Sopa de grelos	Sopa de grelos
	Prato		Douradinhos c/arroz de tomate	Empadão de lentilhas e legumes c/arroz
	Vegetais		Beterraba, cenoura e tomate	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Carcaça	Carcaça
	V. Calórico		861 Kcal	713 Kcal
	Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Peixes; Amendoins; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 17 mar	Sopa	Sopa de nabo		Sopa de nabo
	Prato	Carne de porco estufada com massa		Estufado de cogumelos com massa
	Vegetais	Alface, pepino e cebola		Alface, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Carcaça		Carcaça
	V. Calórico	653 Kcal		736 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 18 mar	Sopa		Sopa Juliana	Sopa Juliana
	Prato		Maruca em cebolada c/batata e legumes macedóna	Grão de bico estufado c/caril e batata
	Vegetais		Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
	Sobremesa		Gelatina	Fruta da Época
	Pão		Carcaça	Carcaça
	V. Calórico		590 Kcal	612 Kcal
	Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Crustáceos; Peixes; Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Leite; Frutos de casca rija	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 19 mar	Sopa	Sopa de Legumes		Sopa de Legumes
	Prato	Cozido simples (carne de novilho, frango, cenoura f.verde, couve) c/arroz		Cozido vegetariano
	Vegetais	Alface, pepino e tomate		Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Carcaça		Carcaça
	V. Calórico	278 Kcal		279 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Castro Marim

Ano Escolar: 2025/2026

Setor: Refeitório EB23 - Município Castro Marim

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 16-03-2026 a 22-03-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira 20 mar	Sopa		Crème de bróculos	Crème de bróculos
	Prato		Espadarte grelhado c/batata e legumes cozidos	Legumes no forno c/cebola e batatas às rodelas
	Vegetais		Rúcula, cenoura, tomate	Rúcula, cenoura, tomate
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Carcaça	Carcaça
	V. Calórico		614 Kcal	829 Kcal
	Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos