



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

Setor: Refeitório EB23 - Município Castro Marim

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 23-03-2026 a 29-03-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	23 mar	Sopa	Sopa de cenoura e grão	Sopa de cenoura e grão
		Prato	Strogonoff de peru c/esparguete	Strogonoff de cogumelos e cenoura
		Vegetais	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	267 Kcal	267 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	24 mar	Sopa	Creme de alho francês	Sopa de Alho Francês
		Prato	Filete de peixe galo frito c/arroz de tomate	Legumes salteados c/arroz
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	244 Kcal	247 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	25 mar	Sopa	Sopa de alface	Sopa de alface
		Prato	Rancho (frango, vaca, grão, massa cotovelo)	Rancho de Legumes (grão, couve, cenoura, curgete e massa macarronete)
		Vegetais	Tomate, alface e beterraba	Tomate, alface e beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	1183 Kcal	193 Kcal
		Alergénicos	Glúten	Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	26 mar	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Filetes de bacalhau c/arroz de cenoura e ervilhas	Arroz de cogumelos c/ervilhas e cenoura
		Vegetais	Tomate, alface, milho e pepino	Tomate, alface, milho e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	204 Kcal	547 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	27 mar	Sopa	Sopa de couve flor	Sopa de couve flor
		Prato	Carne à portuguesa	Salada de batata c/grão, couve lombarda e cenoura
		Vegetais	Agrião, tomate e cenoura	Agrião, tomate e cenoura
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	724 Kcal	609 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos

Ementa elaborada pelos
alunos do 6ºB
*Adriano Monteiro
*Iasmyn Andrade
*Lesia Gisbert
*Vicente Fernandes