

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Castro Marim

Ano Escolar: 2025/2026

Setor: Refeitório EB23 - Município Castro Marim

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 13-04-2026 a 19-04-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	13 abr	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
		Prato	Salteado de aves (tiras de frango e peru, massa espiral, cenoura, milho e brócolos)	Salteado de legumes c/ cogumelos e massa
		Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	Beterraba, cenoura e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	291 Kcal	291 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten
Terça-feira	14 abr	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda
		Prato	Calamares c/arroz de tomate	Arroz de cogumelos c/ervilhas e cenoura
		Vegetais	Alface, pepino e cebola	Alface, pepino e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	487 Kcal	518 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	15 abr	Sopa	Sopa de Agrião	Sopa de Agrião
		Prato	Almondegas com esparguete	Esparguete estufado c/cenoura, cogumelos e ervilhas
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	493 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	16 abr	Sopa	Creme de courgette	Creme de courgette
		Prato	Atum em posta de cebolada c/batata cozida	Salada de batata, brócolos e cenoura
		Vegetais	Alface, pepino e tomate	Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	417 Kcal	387 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Sexta-feira	17 abr	Sopa	Sopa de feijão branco	Sopa de feijão branco
		Prato	Bife de frango c/arroz de cenoura	Arroz de ervilhas e vegetais
		Vegetais	Rúcula, cenoura, tomate	Rúcula, cenoura, tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	536 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos