



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: 20-04-2026 a 26-04-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	20 abr	Sopa	Sopa de Beldroegas	Sopa de Beldroegas
		Prato	Pescada cozida c/batata e legumes cozidos	Esparguete c/ estufado de legumes
		Vegetais	Alface, pepino e tomate	Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	180 Kcal	697 Kcal
		Alergénicos	Peixes	Glúten
Terça-feira	21 abr	Sopa	Sopa de nabo	Sopa de nabo
		Prato	Feijoada de peru com feijão manteiga e arroz	Feijoada vegetariana
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	240 Kcal	614 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	22 abr	Sopa	Sopa Juliana	Sopa Juliana
		Prato	Espadarte c/batata, cenoura, couve bruxelas e feijão verde	Estufado de feijão manteiga c/legumes e arroz de cenoura
		Vegetais	Tomate, alface e beterraba	Tomate, alface e beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	283 Kcal	283 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	23 abr	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
		Prato	Massa à Lavrador (macarronete, frango, rojões porco, feijão-vermelho)	Massa macarronete com estufado de legumes
		Vegetais	Couve roxa, pepino e cebola	Couve roxa, pepino e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	246 Kcal	246 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Frutos de casca rija	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	24 abr	Sopa	Crème de bróculos	Crème de bróculos
		Prato	Filete de peixe galo frito c/arroz de tomate	Legumes salteados c/arroz
		Vegetais	Agrião, cenoura e tomate	Agrião, cenoura e tomate
		Sobremesa	Iogurte de aromas	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	155 Kcal	243 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos