



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: 27-04-2026 a 03-05-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 27 abr	Sopa	Sopa de alface		Sopa de alface
	Prato	Febras de porco grelhadas c/ esparguete		Esparguete estufado c/cenoura, cogumelos e ervilhas
	Vegetais	Alface, pepino e tomate		Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Carcaça		Carcaça
	V. Calórico	180 Kcal		525 Kcal
	Alergénicos	Glúten		Glúten
Terça-feira 28 abr	Sopa		Creme de alho francês	Creme de alho francês
	Prato		Salada de cavala c/ovo, batata e grão	Salada de batata c/grão, couve lombarda e cenoura
	Vegetais		Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
	Sobremesa		Gelatina	Fruta da Época
	Pão		Carcaça	Carcaça
	V. Calórico		156 Kcal	610 Kcal
	Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Leite; Frutos de casca rija	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 29 abr	Sopa	Sopa de Legumes	Ementa elaborada pelos alunos do 6ºB *Carolina Pires *Isaac Bonança *Lucas Caiadas *Pedro Horta	Sopa de Legumes
	Prato	Frango grelhado c/arroz de ervilhas		Arroz de açafrão c/ervilhas, milho e cenoura
	Vegetais	Alface, cenoura, tomate		Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Carcaça		Carcaça
	V. Calórico	273 Kcal		610 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 30 abr	Sopa		Sopa de caldo verde	Sopa de caldo verde
	Prato		Bacalhau c/natas	Massa gratinada c/legumes
	Vegetais		Rúcula, cenoura, tomate	Rúcula, cenoura, tomate
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Carcaça	Carcaça
	V. Calórico		888 Kcal	267 Kcal
	Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos