



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: 01-06-2026 a 07-06-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	01 jun	Sopa	Creme de alho francês	Creme de alho francês
		Prato	Massa à carbonara	Massa gratinada c/legumes
		Vegetais	Couve roxa, tomate e pepino	Couve roxa, tomate e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	244 Kcal	244 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	02 jun	Sopa	Canja com massa cuscus	Sopa de macedónia
		Prato	Pescada de cebolada c/batata no forno, cenoura e alho francês	Ervilhas estufadas c/cenoura e batata
		Vegetais	Alface, beterraba e cenoura ralada	Alface, beterraba e cenoura ralada
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	160 Kcal	565 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos
Quarta-feira	03 jun	Sopa	Sopa de cenoura e grão	Sopa de cenoura e grão
		Prato	Bife de frango c/arroz de cenoura	Feijão vermelho estufado c/ courgete, c. lombarda e arroz de milho
		Vegetais	Tomate, pepino, cebola	Tomate, pepino, cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	312 Kcal	576 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	05 jun	Sopa	Sopa de alface	Sopa de alface
		Prato	Salada de atum c/feijão frade	Salada de feijão frade, batata, cenoura, tomate e azeitona
		Vegetais	Alface, tomate e couve roxa	Alface, tomate e couve roxa
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	680 Kcal	618 Kcal
		Alergénicos	Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos