



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: 04-05-2026 a 10-05-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	04 mai	Sopa	Sopa de Feijão Verde	Sopa de Feijão Verde
		Prato	Medalhões de pescada no forno c/ batata e legumes (brocós, cenoura e couve-flor)	Arroz de cogumelos c/ervilhas e cenoura
		Vegetais	Couve roxa, tomate e pepino	Couve roxa, tomate e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	247 Kcal	590 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	05 mai	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato	Frango salteado c/cogumelos e arroz de cenoura	Salteado de legumes c/ cogumelos e massa
		Vegetais	Alface, beterraba e cenoura ralada	Alface, beterraba e cenoura ralada
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	359 Kcal	359 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten
Quarta-feira	06 mai	Sopa	Sopa de couve portuguesa c/feijão vermelho	Sopa de couve portuguesa c/feijão vermelho
		Prato	Massinha de atum no forno	Arroz com favas e cenoura no forno
		Vegetais	Tomate, pepino, cebola	Tomate, pepino, cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	415 Kcal	719 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Peixes, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	07 mai	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho
		Prato	Novilho estufado c/ cogumelos e batata	Estufado de legumes c/arroz de feijão
		Vegetais	Alface, tomate e couve roxa	Alface, tomate e couve roxa
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	239 Kcal	509 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	08 mai	Sopa	Sopa Primavera	Sopa Primavera
		Prato	Filetes de pescada panados com arroz de tomate	Salteado de grão e legumes c/arroz de cenoura
		Vegetais	Agrião, pepino e cenoura	Agrião, pepino e cenoura
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	288 Kcal	809 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos