



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: 08-06-2026 a 14-06-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 08 jun	Sopa		Sopa de Feijão Verde	Sopa de Feijão Verde
	Prato		Massada de peixe	Massada de feijão preto c/cogumelos e coentros
	Vegetais		Agrião, pepino e cenoura	Agrião, pepino e cenoura
	Sobremesa		Salada de fruta	Salada de fruta
	Pão		Carcaça	Carcaça
	V. Calórico		680 Kcal	658 Kcal
	Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten
Terça-feira 09 jun	Sopa	Creme de abóbora		Creme de abóbora
	Prato	Jardineira de novilho c/cenoura, feijão verde, couve e batata		Jardineira de legumes
	Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate		Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Carcaça		Carcaça
	V. Calórico	392 Kcal		843 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira 11 jun	Sopa		Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
	Prato		Bife de atum grelhado c/ batata cozida	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
	Vegetais		Tomate, alface e beterraba	Tomate, alface e beterraba
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Carcaça	Carcaça
	V. Calórico		628 Kcal	639 Kcal
	Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Frutos de casca rija
Sexta-feira 12 jun	Sopa	Sopa de couve flor		Sopa de couve flor
	Prato	Strogonoff de peru (c/ creme soja) com arroz		Strogonoff de cogumelos e cenoura
	Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola		Cenoura, couve roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Carcaça		Carcaça
	V. Calórico	243 Kcal		243 Kcal
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Soja, Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos