



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: 11-05-2026 a 17-05-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	11 mai	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres
		Prato	Rancho (frango, vaca, grão, massa cotovelo)	Rancho de Legumes (grão, couve, cenoura, curgete e massa macarronete)
		Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	Beterraba, cenoura e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	1183 Kcal	193 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	12 mai	Sopa	Sopa de Nabijas	Sopa de Nabijas
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	Legumes à Gomes de Sá
		Vegetais	Alface, pepino e cebola	Alface, pepino e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	175 Kcal	175 Kcal
		Alergénicos	Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	13 mai	Sopa	Sopa de Feijão-manteiga	Sopa de Feijão-manteiga
		Prato	Perna de peru estufado c/massa	Estufado de cogumelos c/massa e jardineira de legumes
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	517 Kcal
		Alergénicos	Frutos de casca rija, Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos	Frutos de casca rija, Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	14 mai	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Feijoada de choco	Feijoada vegetariana
		Vegetais	Alface, tomate e pepino	Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	566 Kcal	610 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	15 mai	Sopa	Sopa de couve portuguesa	Sopa de couve portuguesa
		Prato	Hamburguer grelhado com esparguete	Grão estufado c/caril e massa
		Vegetais	Rúcula, cenoura, tomate	Rúcula, cenoura, tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	558 Kcal
		Alergénicos	Glúten	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos