



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

145063 - Agrupamento de Escolas de Castro Marim

Sítio do Sopal
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: 15-06-2026 a 21-06-2026

		Carne	Peixe
Segunda-feira 15 jun	Sopa	Sopa de Espinafres	
	Prato	Salteado de aves (tiras de frango e peru, massa espiral, cenoura, milho e brócolos)	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	
	Sobremesa	Fruta da Época	
	Pão	Carcaça	
	V. Calórico	180 Kcal	
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Terça-feira 16 jun	Sopa		Creme de cenoura
	Prato		Lula guisada com batata e cenoura
	Vegetais		Rúcula, cenoura, tomate
	Sobremesa		Fruta da Época
	Pão		Carcaça
	V. Calórico		204 Kcal
	Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos
Quarta-feira 17 jun	Sopa	Sopa de Feijão-manteiga	
	Prato	Lombo de Porco estufado com arroz	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	
	Sobremesa	Fruta da Época	
	Pão	Carcaça	
	V. Calórico	180 Kcal	
	Alergénicos	Frutos de casca rija	
Quinta-feira 18 jun	Sopa		Sopa de couve portuguesa
	Prato		Espadarte c/batata, cenoura, couve bruxelas e feijão verde
	Vegetais		Cenoura, couve roxa e cebola
	Sobremesa		Fruta da Época
	Pão		Carcaça
	V. Calórico		148 Kcal
	Alergénicos		Peixes, Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira 19 jun	Sopa	Sopa Primavera	
	Prato	Feijoada de peru c/feijão manteiga e arroz	
	Vegetais	Tomate, alface e beterraba	
	Sobremesa	Fruta da Época	
	Pão	Carcaça	
	V. Calórico	273 Kcal	
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	