



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: 18-05-2026 a 24-05-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	18 mai	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
		Prato	Maruca cozida com batata, feijão-verde, brócolos e cenoura	Cogumelos guisados c/ pimentos e batata cozida
		Vegetais	Alface, pepino e tomate	Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	278 Kcal	713 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	19 mai	Sopa	Sopa de couve lombarda e hortelã	Sopa de Couve-lombarda
		Prato	Arroz malandrinho de frango c/legumes (cenoura, feijão verde e pimento vermelho)	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	160 Kcal	483 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Soja, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	20 mai	Sopa	Sopa de Agrião	Sopa de Agrião
		Prato	Filetes de Salmão no forno com batata	Ervilhas estufadas c/cenoura e batata
		Vegetais	Tomate, alface e beterraba	Tomate, alface e beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	193 Kcal	542 Kcal
		Alergénicos	Peixes	Glúten; Ovos
Quinta-feira	21 mai	Sopa	Creme de courgette	Creme de courgette
		Prato	Jardineira de porco c/massa	Jardineira de legumes
		Vegetais	Couve roxa, pepino e cebola	Couve roxa, pepino e cebola
		Sobremesa	Gelado de leite	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	60 Kcal	599 Kcal
		Alergénicos	Glúten	Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	22 mai	Sopa	Sopa de feijão branco	Sopa de feijão branco
		Prato	Salada do mar (pescada desfiada, ovo, macedónia, batata cozida)	Salada de batata, brócolos e cenoura
		Vegetais	Agrião, tomate e cenoura	Agrião, cenoura e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	355 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos