



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: 22-06-2026 a 28-06-2026

		Carne	Peixe
Segunda-feira <b>22 jun</b>	Sopa		Creme de courgette
	Prato		Douradinhos c/ arroz primavera
	Vegetais		Couve roxa, pepino e cebola
	Sobremesa		Fruta da Época
	Pão		Carçaça
	V. Calórico		360 Kcal
	Alergénicos		
Terça-feira <b>23 jun</b>	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	
	Prato	Frango estufado c/massa	
	Vegetais	Agrião, tomate e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da Época	
	Pão	Carçaça	
	V. Calórico	148 Kcal	
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten	
Quinta-feira <b>25 jun</b>	Sopa		Sopa de couve portuguesa c/feijão vermelho
	Prato		Bacalhau à Brás
	Vegetais		Alface, pepino e cebola
	Sobremesa		Fruta da Época
	Pão		Carçaça
	V. Calórico		740 Kcal
	Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira <b>26 jun</b>	Sopa	Sopa de feijão branco	
	Prato	Esparguete à bolonhesa	
	Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola	
	Sobremesa	Fruta da Época	
	Pão	Carçaça	
	V. Calórico	501 Kcal	
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	