



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

Setor: Refeitório EB23 - Município Castro Marim

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 25-05-2026 a 31-05-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	25 mai	Sopa	Sopa de Feijão Verde	Sopa de Feijão Verde
		Prato	Bife de peru c/ massa fusili	Estufado de cogumelos com massa
		Vegetais	Alface, pepino e tomate	Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	279 Kcal	748 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	26 mai	Sopa	Sopa de nabo	Sopa de nabo
		Prato	Bacalhau de cebolada c/batata no forno, cenoura e alho francês salteado	Mistura de vegetais estufados(cen, erv, f.verde,c.flor) c/ massa espiral
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	240 Kcal	553 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	27 mai	Sopa	Sopa Juliana	Sopa Juliana
		Prato	Chili de carne (feijão, milho, cogumelos) c/arroz	Chili vegetariano c/arroz
		Vegetais	Tomate, alface, cebola	Alface, cebola e tomate
		Sobremesa	Salada de fruta	Salada de fruta
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	150 Kcal	713 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Aipo, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	28 mai	Sopa	Sopa de legumes e lentilhas	Sopa de legumes e lentilhas
		Prato	Lombos de pescada no forno c/batata e legumes(cenoura, feijão verde e couveflor)	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e bróculos
		Vegetais	Alface, couve roxa e pepino	Alface, couve roxa e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	189 Kcal	189 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes	Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	29 mai	Sopa	Crème de bróculos	Crème de bróculos
		Prato	Massa à carbonara	Massa gratinada c/legumes
		Vegetais	Rúcula, cenoura, tomate	Rúcula, cenoura, tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	243 Kcal	243 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos