

 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: 2026/2027
Sector: Refeitório EB23 - Município Castro Marim	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 14-09-2026 a 20-09-2026

		Carne	Peixe
Terça-feira	15 set	Sopa	Sopa de Couve-lombarda
		Prato	Bacalhau à Brás
		Vegetais	Alface, pepino e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época
		Pão	Carcaça
		V. Calórico	518 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	16 set	Sopa	Creme de cenoura
		Prato	Febras de porco c/arroz de coentros
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época
		Pão	Carcaça
		V. Calórico	204 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	17 set	Sopa	Sopa de Feijão-manteiga
		Prato	Filetes de Salmão no forno com batata
		Vegetais	Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época
		Pão	Carcaça
		V. Calórico	180 Kcal
		Alergénicos	Frutos de casca rijá, Peixes
Sexta-feira	18 set	Sopa	Sopa de Legumes
		Prato	Bife de frango c/massa
		Vegetais	Rúcula, cenoura, tomate
		Sobremesa	Fruta da Época
		Pão	Carcaça
		V. Calórico	246 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten