

 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: 21-09-2026 a 27-09-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	21 set	Sopa	Sopa de couve portuguesa	
		Prato	Douradinhos c/arroz de tomate	
		Vegetais	Alface, pepino e tomate	
		Sobremesa	Fruta da Época	
		Pão	Carcaça	
		V. Calórico	756 Kcal	
		Alergénicos	Ovos; Peixes; Amendoins; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Terça-feira	22 set	Sopa	Sopa de Agrião	
		Prato	Perna de peru estufado c/massa	
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola	
		Sobremesa	Fruta da Época	
		Pão	Carcaça	
		V. Calórico	148 Kcal	
		Alergénicos	Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos	
Quarta-feira	23 set	Sopa	Canja com massa cuscus	
		Prato	Espadarte no forno c/batata cozida	
		Vegetais	Tomate, alface e beterraba	
		Sobremesa	Fruta da Época	
		Pão	Carcaça	
		V. Calórico	193 Kcal	
		Alergénicos	Glúten; Ovos, Peixes	
Quinta-feira	24 set	Sopa	Creme de courgette	Creme de courgette
		Prato	Massa à Lavrador (macarronete, frango, rojões porco, feijão-vermelho)	Massa de vegetais (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo)
		Vegetais	Couve roxa, pepino e cebola	Couve roxa, pepino e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	148 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Frutos de casca rija	Glúten; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	25 set	Sopa	Sopa de feijão branco	Sopa de feijão branco
		Prato	Salada de cavala c/ovo, batata e grão	Salada de batata c/grão, couve lombarda e cenoura
		Vegetais	Agrião, tomate e cenoura	Agrião, cenoura e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Consultar Ementa
		V. Calórico	148 Kcal	454 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Peixes	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos