

 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: 28-09-2026 a 04-10-2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	28 set	Sopa	Creme de alho francês		Creme de alho francês
		Prato	Frango estufado c/ cogumelos e arroz		Estufado de cogumelos c/tomate, arroz de milho e cenoura
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	276 Kcal		639 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	29 set	Sopa		Sopa de cenoura e grão	Sopa de cenoura e grão
		Prato		Massada de peixe	Massa de ervilhas e vegetais
		Vegetais		Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		728 Kcal	655 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	30 set	Sopa	Sopa de alface		Sopa de alface
		Prato	Lombo de porco fatiado com arroz de coentros		Arroz de leguminosas estufadas c/legumes
		Vegetais	Tomate, alface e beterraba		Tomate, alface e beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	193 Kcal		548 Kcal
		Alergénicos			Glúten
Quinta-feira	01 out	Sopa		Sopa de caldo verde	Sopa de caldo verde
		Prato		Pota guisada com batatas	Guisado de massa c/cogumelos, curgete e tomate
		Vegetais		Alface, couve roxa e pepino	Alface, couve roxa e pepino
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		639 Kcal	794 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Crustáceos; Peixes; Moluscos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	02 out	Sopa	Sopa de couve flor		Sopa de couve flor
		Prato	Bife de peru c/ massa fusili		Estufado de cogumelos com massa
		Vegetais	Rúcula, cenoura, tomate		Rúcula, cenoura, tomate
		Sobremesa	Gelatina		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	155 Kcal		712 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten, Glúten; Ovos; Leite; Frutos de casca rija		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos