

 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: 05-10-2026 a 11-10-2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Terça-feira	06 out	Sopa		Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato		Salada de atum c/feijão frade, ovo, batata e cenoura	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ervilha
		Vegetais		Alface, beterraba e cenoura ralada	Alface, beterraba e cenoura ralada
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		359 Kcal	840 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	07 out	Sopa	Sopa de couve portuguesa		Sopa de couve portuguesa
		Prato	Acém de novilho guisado com massa		Guisado de massa c/cogumelos, curgete e tomate
		Vegetais	Tomate, pepino, cebola		Tomate, pepino, cebola
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	193 Kcal		679 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	08 out	Sopa		Sopa de Repolho	Sopa de Repolho
		Prato		Pastéis de bacalhau c/arroz de tomate	Massa de vegetais (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo)
		Vegetais		Alface, couve roxa e tomate	Alface, tomate e couve roxa
		Sobremesa		Arroz doce	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		178 Kcal	239 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	09 out	Sopa	Sopa Primavera		Sopa Primavera
		Prato	Massa à Lavrador (macarronete, frango, rojões porco, feijão-vermelho)		Arroz com favas e cenoura no forno
		Vegetais	Agrião, pepino e cenoura		Agrião, pepino e cenoura
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	288 Kcal		592 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Frutos de casca rija		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten