

 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 Setor: Refeitório EB23 - Município Castro Marim	Entidade: Município de Castro Marim Tipo Refeição: Almoço	Ano Escolar: 2026/2027 Semana: 12-10-2026 a 18-10-2026
---	--	---

		Carne		Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	12 out	Sopa	Sopa de Espinafres		Sopa de Espinafres
		Prato	Hamburguer grelhado com esparguete		Massa c/feijão, c. lombarda e cenoura
		Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate		Beterraba, cenoura e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	193 Kcal		678 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten
Terça-feira	13 out	Sopa		Canja com massa cuscus	Canja com massa cuscus
		Prato		Maruca de cebolada c/batata no forno, cenoura e alho francês	Legumes no forno c/cebola e batatas às rodelas
		Vegetais		Alface, pepino e cebola	Alface, pepino e cebola
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		175 Kcal	761 Kcal
		Alergénicos		Glúten; Ovos, Peixes, Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	14 out	Sopa	Creme de cenoura		Creme de cenoura
		Prato	Strogonoff de peru (s/natas) c/arroz de cenoura		Arroz de cogumelos c/ervilhas e cenoura
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola		Tomate, alface, milho e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	204 Kcal		547 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	15 out	Sopa		Sopa de Feijão-manteiga	Sopa de Feijão-manteiga
		Prato		Medalhões de pescada no forno c/batata e legumes (brocólos, cenoura e couve-flor)	Legumes no forno c/cebola e batatas às rodelas
		Vegetais		Alface, pepino e tomate	Alface, pepino e tomate
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		180 Kcal	766 Kcal
		Alergénicos		Frutos de casca rija, Peixes	Frutos de casca rija
Sexta-feira	16 out	Sopa	Sopa de couve portuguesa		Sopa de couve portuguesa
		Prato	Ervilhas c/ovos		Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
		Vegetais	Rúcula, cenoura, tomate		Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	521 Kcal		528 Kcal
		Alergénicos	Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Frutos de casca rija