

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Castro Marim

Ano Escolar: 2026/2027

Setor: Refeitório EB23 - Município Castro Marim

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 19-10-2026 a 25-10-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	19 out	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
		Prato	Douradinhos c/arroz de cenoura	Arroz de açafrão c/ervilhas, milho e cenoura
		Vegetais	Alface, pepino e tomate	Alface, pepino e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	278 Kcal	637 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	20 out	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda
		Prato	Frango à brás	Legumes à brás
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	148 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Soja; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	21 out	Sopa	Sopa de feijão branco	Sopa de feijão branco
		Prato	Espadarte c/batata, cenoura, couve bruxelas e feijão verde	Cogumelos e curgete no forno c/arroz de cenoura
		Vegetais	Tomate, alface e beterraba	Tomate, alface e beterraba
		Sobremesa	Pudim	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	105 Kcal	544 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes, Glúten; Ovos; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	22 out	Sopa	Creme de courgette	Creme de courgette
		Prato	Jardineira de porco com massa, cenoura, feijão verde	Jardineira de legumes
		Vegetais	Couve roxa, pepino e cebola	Alface, couve roxa e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	599 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	23 out	Sopa	Sopa de Agrião	Sopa de Agrião
		Prato	Feijoada de Choco com arroz branco	Feijoada vegetariana
		Vegetais	Agrião, cenoura e tomate	Agrião, cenoura e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Carcaça	Carcaça
		V. Calórico	148 Kcal	522 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos