

 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: 26-10-2026 a 01-11-2026

		Carne		Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	26 out	Sopa	Sopa de grelos		Sopa de grelos
		Prato	Arroz malandrinho de frango c/legumes (cenoura, feijão verde e pimento vermelho)		Arroz de cogumelos c/ervilhas e cenoura
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		Rúcula, cenoura e couve-roxa
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	272 Kcal		583 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	27 out	Sopa		Sopa de nabo	Sopa de nabo
		Prato		Empadão de atum	Mistura de vegetais estufados(cen, erv, f.verde,c.flor) c/ massa espiral
		Vegetais		Cenoura, couve roxa e cebola	Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		240 Kcal	553 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	28 out	Sopa	Sopa Juliana		Sopa Juliana
		Prato	Bife de peru c/ massa fusili		Estufado de cogumelos com massa
		Vegetais	Tomate, canónigos e beterraba		Tomate, canónigos e beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	238 Kcal		707 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	29 out	Sopa		Sopa de legumes e lentilhas	Sopa de legumes e lentilhas
		Prato		Maruca cozida com batata e legumes cozidos	Cogumelos estufados c/arroz de cenoura e ervilha
		Vegetais		Alface, couve roxa e pepino	Rúcula, cenoura, tomate
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		189 Kcal	148 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Marim	Ano Escolar: 2026/2027
Sector: Refeitório EB23 - Município Castro Marim	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 26-10-2026 a 01-11-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	30 out	Sopa		Crème de bróculos
		Prato		Cozido vegetariano
		Vegetais		Alface, couve roxa e pepino
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Carcaça
		V. Calórico		284 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos
		Crème de bróculos		
		Cozido simples (carne de novilho, frango, cenoura f.verde, couve) c/arroz		
		Rúcula, cenoura, tomate		
		Fruta da Época		
		Carcaça		
		243 Kcal		
		Dióxido de enxofre e sulfitos		