

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2022/2023

Mediterrânica

Semana de 03 a 06 de Janeiro 2023

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa					
	2º Prato					
	Guarnição	TOLERÂNCIA DE PONTO				
	Vegetais					
	Sobremesa					
	Pão					

3 F	Sopa	Creme de Coentros	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121KCAL	908 KCAL
	2º Prato	Feijão Frade C\Atum e Ovo	35,4 gr	12 gr	22,2 gr	350 KCAL	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface ,Cebola, Milho	1,1 gr	5,3 gr	1,1 gr	148 KCAL	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	168 KCAL	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 KCAL	

4 F	Sopa	Feijão Verde	4,2 gr	5,5 gr	14,9 gr	126 Kcal	734 kKAL
	2º Prato	Bifinhos de Peru C\ Cogumelos Estufados	27,5 gr	4,6 gr	7,2 gr	132 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 kcal	
	Vegetais	Alface, Cebola e Cenoura Ralada (temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5 F	Sopa	Nabiça	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	897 Kcal
	2º Prato	Pescada Cozida	20,3 gr	27,4 gr	0 gr	327 Kcal	
	Guarnição	Batata	5 gr	0 gr	38,4 gr	178 Kcal	
	Vegetais	Brócolos e Cenoura Cozidos (temperados)	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/Pudim (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6 F	Sopa	Courgette e Nabo	3,8 gr	5,6 gr	13,8 gr	120 Kcal	840 Kcal
	2º Prato	Espetadas Grelhadas	26,2 gr	14,8 gr	1,8 gr	245 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Ervilhas	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Alface, Cebola e Pepino (temperados)	1,1 gr	5,3 gr	1,1 gr	60 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 21/12/2022

A Diretora,



Todas as refeições são acompanhadas por água (0 Kcal)

Elaboração e Confeção: Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ementa sujeita a alterações devido ao fornecimento de produtos

Ementas disponíveis em: www.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Agrupamento de Escolas de Castro Verde -

Ano letivo 2022/2023

Mediterrânica

Semana de 09 a 13 de Janeiro 2023

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Ervilha	3,1 gr	5,5 gr	13,5 gr	116 Kcal	777 Kcal
	2º Prato	Bife de Peru Panado	26,6 gr	8,6 gr	0 gr	184 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Cenoura	4,7 gr	3,3 gr	40,7 gr	216 Kcal	
	Vegetais	Alface, Cebola, Tomate (temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

3 F	Sopa	Creme de Alface	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	820 Kcal
	2º Prato	Massa de Atum no Forno	20,3 gr	27,4 gr	0 gr	327 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	2,1 gr	0,3 gr	23,1 gr	108 Kcal	
	Vegetais	Alface, Cenoura, Pepino	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

4 F	Sopa	Espinafres	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	772 Kcal
	2º Prato	Cozido de Grão c/Carne Magra	32 gr	14 gr	33,2 gr	390 Kcal	
	Guarnição	Incorporada no prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Couve Roxa	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5 F	Sopa	Creme de Couve Flôr	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	844 Kcal
	2º Prato	Massa de Peixe	27,3 gr	6,7 gr	29,3 gr	307 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época / Mousse chocolate média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6 F	Sopa	Legumes	3,3 gr	5,6 gr	14,2 gr	119 Kcal	826 Kcal
	2º Prato	Costeletas Grelhadas	39 gr	6,5 gr	4,1 gr	230 Kcal	
	Guarnição	Puré de Batata	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Alface, Agrião e Beterraba (temperados)	1,4 gr	5,1 gr	2,1 gr	62 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 21/12/2022

A Diretora,



Todas as refeições são acompanhadas por água (0 Kcal)

Elaboração e Confeção: Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ementa sujeita a alterações devido ao fornecimento de produtos

Ementas disponíveis em: www.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2022/2023

Mediterrânica

Semana de 16 a 20 Janeiro 2023

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Agrião	4,7 gr	5,9 gr	13 gr	124 Kcal	993 Kcal
	2º Prato	Bacalhau C\Natas	27,3 gr	3,7 gr	49,3 gr	627 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura Ralada (temperados)	1,2 gr	5,2 gr	2,8 gr	65 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,4 gr	0 gr	12,5 gr	56 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

3 F	Sopa	Couve Lombarda	4,4 gr	5,5 gr	14,4 gr	123 Kcal	1155 kcal
	2º Prato	Frango em Molho Tomate	55,6 gr	9 gr	60,9 gr	549 Kcal	
	Guarnição	Puré de Batata	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 kcal	
	Vegetais	Alface, Cenoura e Agrião	0,6 gr	5,0 gr	3,0 gr	58 kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	131 kcal	

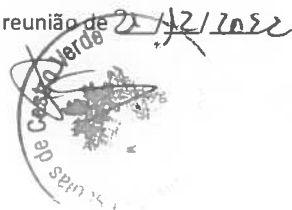
4 F	Sopa	Creme de Cenoura	4,5 gr	6,7 gr	14 gr	123 Kcal	863 Kcal
	2º Prato	Arroz de Polvo	31,5 gr	27,4 gr	26,4 gr	479 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, Pepino e Couve Roxa (temperados)	1,8 gr	5,7 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5 F	Sopa	Creme Alho Francês	4,5 gr	6,7 gr	14 gr	123 Kcal	1017 kcal
	2º Prato	Esparguete à Bolonhesa	27,2 gr	15,9 gr	0,9 gr	548 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/Pudim (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6 F	Sopa	Macedónia	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	975 Kcal
	2º Prato	Choco Guisado c\Batatas e Ervilhas	29,3 gr	5,8 gr	9,4 gr	510 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, Cebola, Beterraba (temperados)	0,7 gr	5,1 gr	0,6 gr	55 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	5 gr	6,7 gr	23,3 gr	168 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 21/1/2022

A Diretora,



Todas as refeições são acompanhadas por água (0 Kcal)

Elaboração e Confeção: Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ementa sujeita a alterações devido ao fornecimento de produtos

Ementas disponíveis em: www.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverd

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2022/2023

Mediterrânica

Semana de 23 a 27 de Janeiro 2023

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Juliana	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	908 Kcal
	2º Prato	Douradinhos no Forno	35,4 gr	12 gr	22,2 gr	350 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Espinafre					
	Vegetais	Alface, Cebola e Milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	5 gr	6,7 gr	23,3 gr	168 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

3 F	Sopa	Brócolos	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	720 Kcal
	2º Prato	Hambúrgueres Grelhados	24,2 gr	8,2 gr	0 gr	170 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	3,2 gr	0,2 gr	36,4 gr	165 Kcal	
	Vegetais	Alface, Beterraba e Couve Roxa (temperados)	1,4 gr	5,1 gr	2,1 gr	62 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

4 F	Sopa	Abobora	3,1 gr	5,5 gr	13,4 gr	115 Kcal	720 Kcal
	2º Prato	Açorda de Perca	33,9 gr	4,8 gr	40,4 gr	344 Kcal	
	Guarnição	Batata e Ovo	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 Kcal	
	Vegetais	Alface, Cebola e Agrião (temperados)	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)/logurte	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5 F	Sopa	Caldo Verde	11,7 gr	6,2 gr	14 gr	160 Kcal	847 Kcal
	2º Prato	Costeletas Cebolada	37,8 gr	6,3 gr	0 gr	208 Kcal	
	Guarnição	Massa Tricolor	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Alface, Beterraba e Cenoura Ralada(temperados)	1,1 gr	5,1 gr	2,7 gr	64 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6 F	Sopa	Creme de Grão-de-bico com hortelã	9,3 gr	7,4 gr	23,8 gr	200 Kcal	839 Kcal
	2º Prato	Espadarte Cebolada	22,8 gr	3,8 gr	2 gr	133 Kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	6,2 gr	1,2 gr	49,1 gr	237 Kcal	
	Vegetais	Couve Flôr e cenoura cozidos (temperados)	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de

A Diretora,



Todas as refeições são acompanhadas por água (0 Kcal)

Elaboração e Confeção: Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ementa sujeita a alterações devido ao fornecimento de produtos

Ementas disponíveis em: www.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt