

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2022/2023

VEGETARIANA

Semana de 27 Fevereiro a 03 de Março

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Alface	3,1 gr	5,5 gr	13,5 gr	116 Kcal	764 Kcal
	2º Prato	Cogumelos no Forno c\Salteado de Legumes	14,6 gr	5,2 gr	65,1 gr	171 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Espinafre	4,7 gr	3,3 gr	40,7 gr	216 kcal	
	Vegetais	Alface, Milho, 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	Agrião	4,1 gr	5,5 gr	13 gr	121 kcal	736 Kcal
	2º Prato	Massa Espiral Estufada c\Cogumelos,Ervilhas e Cenoura	17,5 gr	9,2 gr	47,1 gr	344 kcal	
	Guarnição	incorporada no Prato					
	Vegetais	Feijão Verde e Cenoura (temperados)	1,4 gr	5,1 gr	4,2 gr	71 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	Creme de Alho Francês	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	717 Kcal
	2º Prato	Feijoada Vegetariana (Feijão,Massa,Couve,Cenoura; Courgete,Nabo)	16 gr	11 gr	19,2 gr	248 Kcal	
	Guarnição	Incorporada no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Couve Roxa	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	148 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 Brócolos	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	751 Kcal
	2º Prato	Seitan de Cebolada	20,7 gr	8,4 gr	43,3 gr	333 Kcal	
	Guarnição	Batata					
	Vegetais	Alface, Pepino,Beterraba	1,5gr	5,4gr	2,6gr	69kcal	
	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	Grão C\ Espinafre	4 gr	5,1 gr	12 gr	120 Kcal	748 Kcal
	2º Prato	Empadão de Legumes (Cogumelos, Lentilhas, Cenoura, Alho Francês) C\ Arroz	15,7 gr	8,6 gr	61,2 gr	367Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Agrião, Cenoura ralada(temperados)	1 gr	5,1 gr	2,4 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	

Aprovado em reunião de 17/02/2023

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.escastroverde.edu.pt e www.cm-castroverde.

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2022/2023

VEGETARIANA

Semana de 06 a 10 de Março

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Feijão Verde	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	983 Kcal
	2º Prato	Salada de Feijão-frade e Macedónia de Legumes	16 gr	16,7 gr	63,1 gr	425 kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Tomate 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	Abobora	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	891 Kcal
	2º Prato	Jardineira de Soja (Batata, Cenoura, Jardineira, Soja)	22,6 gr	1,9 gr	77,7 gr	506Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Pepino 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	Legumes	3,1 gr	5,5 gr	13,4 gr	115 Kcal	914 Kcal
	2º Prato	Massada de Legumes	19,1 gr	22,3 gr	65,3 gr	538 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	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	Agrião	11,7 gr	6,2 gr	14 gr	160 Kcal	915 Kcal
	2º Prato	Bife Tofu Estufado	20,2 gr	16,3 gr	81 gr	495 Kcal	
	Guarnição	Arroz Ervilhas					
	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	Cenoura	9,3 gr	7,4 gr	23,8 gr	200 Kcal	975 Kcal
	2º Prato	Jardineira de Legumes e Cogumelos	22,2 gr	1,3 gr	77,7 gr	506 Kcal	
	Guarnição	Incorporada no Prato					
	Vegetais	Couve Flor 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

Agrupamento de Escolas de Castro Verde -

Ano letivo 2022/2023

Vegetariana

Semana de 13 a 17 de MARÇO

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Courgette	3,8 gr	5,6 gr	13,8 gr	120 Kcal	616 Kcal
	2º Prato	Massa Fusilli no Forno C\ Alho Francês, Sultanas, Amêndoas e Cogumelos	10,9 gr	13,5 gr	17,3 gr	236 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	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	
3 F	Sopa	Caldo Verde	3,7gr	5,3gr	15,3gr	124Kcal	824 Kcal
	2º Prato	Bifes de Seitan de Cebolada	20,7 gr	8,4gr	143,3gr	333 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Feijão					
	Vegetais	Alface, Agrião e Beterraba (temperados)	3,7 gr	6,6 gr	21,8 gr	167 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)Mousse chocolate	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	Macedónia	4,2 gr	5,5 gr	14,9 gr	126 Kcal	787 Kcal
	2º Prato	Bolonhesa de Lentilhas (Alho Francês, Cogumelos, Lentilhas ,Esparguete)	16,7 gr	8,8 gr	63,3 gr	400 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Milho 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	Crema de Coentros	4,4gr	5,8gr	13gr	121Kcal	905 Kcal
	2º Prato	Jardineira de Castanhas	13,5gr	14gr	85,2gr	519 cal	
	Guarnição	Incorporado No Prato					
	Vegetais	Alface , Couve Roxa ,Cebola	2,4gr	5,5gr	5,2gr	65Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média de 3 frutas)	4,1gr	0,6gr	18gr	79Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
6 F	Sopa	Nabiça	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	120 Kcal	843 Kcal
	2º Prato	Hamburguer de Vegetais C\ Legumes Salteados	2,4 gr	1,2 gr	14,5 gr	455Kcal	
	Guarnição	Esparguete Colorida					
	Vegetais	Alface, Tomate e Cenoura Ralada (temperados)	1,5 gr	5,3 gr	2,8 gr	68 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 17/02/2023

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

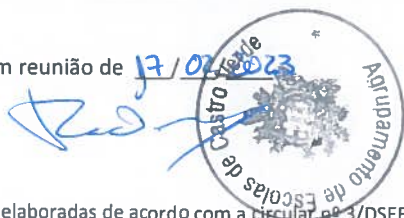
VEGETARIANA

Semana de 20 a 24 de Março

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Ervilhas	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	811 Kcal
	2º Prato	Salada de Feijão-frade e macedónia de Legumes	16 gr	16,7 gr	53,1 gr	429 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, tomate e pepino (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	5 gr	6,7 gr	23,3 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
3 F	Sopa	Juliana	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	121 Kcal	876 Kcal
	2º Prato	Couscous de Legumes	22,2 gr	11,7 gr	73 gr	485Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Beterraba e Cenoura Ralada (temperados)	1,4 gr	5,1 gr	2,1 gr	70 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	Creme de Couve Flôr	3,1 gr	5,5 gr	13,4 gr	115 Kcal	793 Kcal
	2º Prato	Massada de Legumes (Cenoura, Feijão Verde, Ervilhas, Grão)	15,6 gr	8,2 gr	67,7 gr	407 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Milho, Couve Roxa(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	Espinafre	11,7 gr	6,2 gr	14 gr	120 Kcal	932 KCal
	2º Prato	Cogumelos Grelhados c\ Arroz e Feijão	19,6gr	8,9 gr	97 gr	548 Kcal	
	Guarnição	Arroz Branco					
	Vegetais	Alface, Beterraba e Cebola 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	Feijão c\ Couve	9,3 gr	7,4 gr	23,8 gr	124Kcal	800al
	2º Prato	Estufado de Legumes C\Massa	16,6	8,2	67,7	407 kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Milho, Agrião (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 17/03/2023

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

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2022/2023

VEGETARIANA

Semana de 27 a 31 Março

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Grão c\ Hortelã	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	819 Kcal
	2º Prato	Legumes Á Brás	18,7 gr	14 gr	59,1gr	437Kcal	
	Guarnição	Favas, Cenoura ,Alho Francês C\Esparguete					
	Vegetais	Alface, Tomate e Pepino (temperados)	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	
3 F	Sopa	Caldo Verde	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	763 0Kcal
	2º Prato	Bolonhesa de Lentilhas	16,7gr	8,8gr	63,3gr	400 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Jardineira , 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	
4 F	Sopa	Feijão Verde	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	120 Kcal	890 Kcal
	2º Prato	Salada de Grão C\Legumes e Frutos Secos	21,2gr	18,7 gr	51,2 gr	458Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface,Milho,Couve Roxa (temperados)	2 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	4,4 gr	2,6 gr	19,9 gr	121 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
5 F	Sopa	Creme de Alface	3,8 gr	5,6 gr	13,8 gr	120 Kcal	713 Kcal
	2º Prato	Seitan de Cebolada c\Batata e Brócolos	10,9 gr	8,4 gr	43,3 gr	333 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Beterraba(temperados)	1,1 gr	5,3 gr	1,1 gr	60 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)Arroz Doce	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	Feijão C\ Couve	3,7 gr	5,3 gr	15,3 gr	124 Kcal	791 Kcal
	2º Prato	Estufado de Legumes(Couve Flôr, Jardineira, Massa, Courgete, Cogumelos	15,6 gr	8,2 gr	67,7 gr	407 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Milho, Agrião (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 17/02/2023

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