

Ementa Escolar



Agrupamento de Escolas de Castro Verde -

Ano letivo 2022/2023

Semana de 04 a 08 de Setembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Creme de Coentros	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	776 Kcal
	2º Prato	Massa de Atum	26 gr	5,9 gr	34.2 gr	307Kcal	
	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)	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	

3F	Sopa	Creme de alface	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	684 kcal
	2º Prato	Bifes de peru c\cogumelos estufados	27,5 gr	4.6 gr	7.2 gr	132 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Espinafre	4.6 gr	0.4 gr	37.2 gr	175 kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e couve roxa (temperados)	1,2 gr	5,1 gr	1,6 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	

4F	Sopa	Couve lombarda	10,7gr	7,5gr	25,1gr	212Kcal	911 Kcal
	2º Prato	Espadarte grelhado	25.3gr	6.9 gr	0gr	271 Kcal	
	Guarnição	Batata Cozida e Cenoura	4.7 gr	3.3 gr	40.7 gr	116 kcal	
	Vegetais	Alface, Pepino, Cebola (temperados)	2 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas) / Pudim	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	

5F	Sopa	Creme de cenoura	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	786 Kcal
	2º Prato	Frango em molho Tomate	39 gr	7.5 gr	4,1 gr	230 Kcal	
	Guarnição	Puré de Batata	4.6 gr	0.4 gr	37.2 gr	175 kcal	
	Vegetais	Alface, cebola e beterraba (temperados)	1 gr	5,1 gr	1,7gr	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	

6F	Sopa	Juliana	4,2 gr	5,5 gr	14,9 gr	126 Kcal	821 Kcal
	2º Prato	Douradinhos no Forno	26 gr	5.9 gr	35.2 gr	219 kcal	
	Guarnição	Arroz de Ervilhas	7.3 gr	1.1 gr	42.7 gr	215 kcal	
	Vegetais	Alface, Agrião e Cenoura (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	

Aprovado em reunião de 28/09/2023

O Diretor,



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 2023/2024
Semana de 18 a 22 de Setembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Legumes	3,3gr	5,9gr	14,2gr	119 Kcal	865 Kcal
	2º Prato	Panados de Frango no Forno	20,7 gr	8.4 gr	43.3 gr	333 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Feijão	4.6 gr	0.4 gr	37.2 gr	175 kcal	
	Vegetais	Alface, Tomate e Cenoura ralada (temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 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	

3F	Sopa	Feijão Verde	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	962 Kcal
	2º Prato	Peixe Espada Grelhado	22.5 gr	28.1 gr	0 gr	323 Kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	5 gr	0 gr	38.4 gr	178 kcal	
	Vegetais	Brócolos, Cenoura Cozidos (temperado)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,9 gr	5,6 gr	1,8 gr	69 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

4F	Sopa	Ervilhas	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	764 Kcal
	2º Prato	Hambúrguer Grelhado	26,5 gr	8.9 gr	0 gr	170 Kcal	
	Guarnição	Puré de Batata	4,6 gr	0,4 gr	37,2 gr	175 kcal	
	Vegetais	Alface, Pepino, Couve Roxa (temperados)	2 gr	5,1 gr	3,4 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	

5F	Sopa	Grão c\Espinafre	10,3gr	7,8gr	24,1gr	209 Kcal	883 Kcal
	2º Prato	Lulas de Caldeirada	13.4 gr	4.3 gr	40 gr	249 Kcal	
	Guarnição	Arroz Branco	3,2 gr	0,7 gr	36,4 gr	165 kcal	
	Vegetais	Alface, Cebola e Beterraba (temperados)	1 gr	5,1 gr	1,7 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	

6F	Sopa	Nabiça	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	827 kcal
	2º Prato	Lombo de Porco no Forno	39.6gr	6.9 gr	4.1 gr	230 Kcal	
	Guarnição	Batata Assada	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 kcal	
	Vegetais	Alface, Milho e Agrião (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	

Aprovado em reunião de 28/08/2023

O Diretor,



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.pt

Agrupamento de Escolas de Castro Verde
Ano letivo 2023/2024

Semana de 25 a 29 de Setembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Alface	3,3 gr	5,9 gr	14,2 gr	119 Kcal	804 Kcal
	2º Prato	Bacalhau Espiritual	12,7 gr	19,3 gr	55,5 gr	447 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	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)	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	Cenoura	14gr	6,4gr	14gr	171Kcal	1063 Kcal
	2º Prato	Espetadas de Peru Grelhadas	20,3 gr	17,4 gr	61,6 gr	329 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 kcal	
	Vegetais	Alface, Cebola e Milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 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	

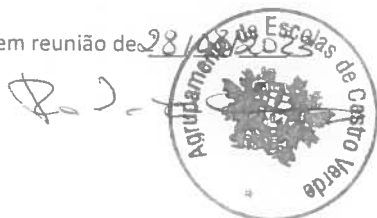
4 F	Sopa	Feijão Verde	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	867 Kcal
	2º Prato	Maruca no Forno C\Batatas	22,2 gr	11,7 gr	73 gr	485 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Agrião (temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5 F	Sopa	Grão c\Espinafre	10,3 gr	7,8 gr	24,1 gr	209 Kcal	1032 Kcal
	2º Prato	Costeletas de Cebolada	35,1 gr	17,5 gr	62,4 gr	348 Kcal	
	Guarnição	Massa Fusilli	4,7 gr	3,3 gr	40,7 gr	215 kcal	
	Vegetais	Alface, Cebola e Beterraba (temperados)	1 gr	5,1 gr	1,7 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	

6 F	Sopa	Abobora	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	898 Kcal
	2º Prato	Lombinhos de Salmão Grelhado	20,2 gr	26,3 gr	34 gr	327Kcal	
	Guarnição	Batata	5 gr	0 gr	38,4 gr	178 kcal	
	Vegetais	Couve Flôr, Cenoura Cozido (temperados)	1,8 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época /Mousse Choc (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 28/09/2023

O Diretor,



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

Ementas elaboradas de acordo com a circular nº 3/DSEAS/DGE/2013 e calculadas através da Tabela de Composição de Alimentos