

Agrupamento de Escolas de Castro Verde -

Ano letivo 2023/2024

VEGETARIANA

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	974 Kcal
	2º Prato	Feijoada c/ Cogumelos	22.1 gr	11 gr	80.2 gr	509Kcal	
	Guarnição	(Feijão,Cogumelos,Couve,Arroz,Cenoura,)					
	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	948 kcal
	2º Prato	Tagliatell c\Soja e Molho de Tomate	26.2 gr	17 gr	78.2 gr	571 Kcal	
	Guarnição	Massa,Tomate,Soja,Cenour,FeijãoVerde,					
	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	995 Kcal
	2º Prato	Hambúrguer de Grão e Batata Doce	15.3gr	9.6 gr	80.8 gr	471 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Espinafre					
	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	929 Kcal
	2º Prato	Strogonoff de Seitan com Cogumelos	35,1 gr	17.5 gr	60,4 gr	548 Kcal	
	Guarnição	(Puré de Batata, Seitan, Cogumelos,					
	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	906 Kcal
	2º Prato	Jardineira de Castanhas	13.5 gr	14 gr	85.2 gr	519 Kcal	
	Guarnição	Batata , Ervilhas, Brócolos, Courgete, Milho, Castanhas					
	Vegetais	Alface, Cebola 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 28/8/2023

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 2023/2024

VEGETARIANA

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	690 Kcal
	2º Prato	Seitan de Cebolada com Batata e Brócolos	20,7 gr	8.4 gr	43.3 gr	333 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	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	1054 Kcal
	2º Prato	Lasanha de Legumes	22.5 gr	18.1 gr	82.6 gr	583 Kcal	
	Guarnição	Espinafre, Pimento, Cenoura, Cenoura, Nozes,					
	Vegetais	Alface, Couve Roxa 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	

4F	Sopa	Ervilhas	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	924 Kcal
	2º Prato	Salada Mexicana	26,5 gr	9.9 gr	71.9 gr	482 Kcal	
	Guarnição	(Batata, Feijão, Ervilhas, Cenoura, Milho					
	Vegetais	Couve-flor e Cenoura (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	1048 Kcal
	2º Prato	Arroz de Lentilhas c\Legumes Assados	19.4 gr	16.3 gr	89 gr	579 Kcal	
	Guarnição	Arroz, Lentilhas, Tomate, Beringela, Courgete, Nozes, Cenoura, Pimentos					
	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	928 kcal
	2º Prato	Cogumelos Grelhados	19.6gr	8,9 gr	97 gr	546 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Feijão					
	Vegetais	Alface, Milho e Agrião (temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas) Gelatina	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 28/08/2023

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



Ementa Escolar



Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

vegetariano

Semana de 25 a 29 de Setembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Alface	3,3 gr	5,9 gr	14,2 gr	119 Kcal	804 Kcal
	2º Prato	Risoto de Ervilhas e Cogumelos	12.7 gr	19.3 gr	55.5 gr	447 Kcal	
	Guarnição	Arroz, Ervilhas, Cogumelos, Amêndoa,					
	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	
3F	Sopa	Cenoura	14gr	6,4gr	14gr	171Kcal	895 Kcal
	2º Prato	Esparguete Bolonhesa	20.3 gr	17.4 gr	61.6 gr	429 Kcal	
	Guarnição	Esparguete, Soja, Tomate, Cogumelos, Ervilhas,					
	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	
4F	Sopa	Feijão Verde	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	867 Kcal
	2º Prato	Couscus de Legumes	22.2 gr	11.7 gr	73 gr	485 Kcal	
	Guarnição	Couscus, Cenoura, Abobora, Couve Flôr, Grão,					
	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	
5F	Sopa	Grão c\Espinafre	10,3 gr	7,8 gr	24,1 gr	209 Kcal	953 Kcal
	2º Prato	Strogonoff de Seitan c\cogumelos Puré de Batata	35.1 gr	17.5 gr	62.4 gr	548 Kcal	
	Guarnição	Seitan, Cogumelos, Puré de Batata					
	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	Abobora	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	897 Kcal
	2º Prato	Bifes de Tofu com Arroz de Ervilhas	20,2 gr	16,3 gr	81 gr	495 Kcal	
	Guarnição	Arroz, Ervilhas, Tofu, Cenoura, Tomate					
	Vegetais	Alface, Couve Roxa e Cenoura (temperados)	2 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 28/08/2023

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

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