

**Agrupamento de Escolas de Castro Verde –
Ano letivo 2023/2024
Vegetariana
Semana de 30 Outubro a 03 de Novembro**

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Legumes	3,3 gr	5,6 gr	14,2 gr	119 Kcal	800 Kcal
	2º Prato	Seitan de Cebolada com Batata e Brócolos	20,7 gr	8.4 gr	43.3 gr	333 KKcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	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	

3 F	Sopa	Feijão Verde	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	888 Kcal
	2º Prato	Jardineira de Legumes	22.6gr	11.7 gr	77.7 gr	506 Kcal	
	Guarnição	(Batata,Evlhas,Feijão Verde,Grão,Azeitonas					
	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	

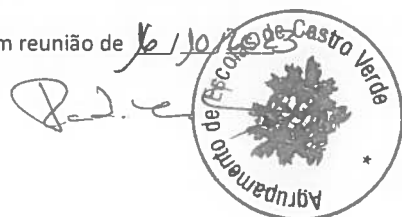
4 F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	FERIADO					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

5 F	Sopa	Nabiça	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	481 Kcal
	2º Prato	Feijão Manteiga c\Abobora e Ovo	22,4 gr	0,1 gr	0 gr	91 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Couve roxa, Cebola (temperados)	1,1 gr	5,1 gr	3,4 gr	67 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/logurte (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 cenoura	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	968 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, 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	

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 2023/2024

Vegetariana

Semana de 06 a 10 de Novembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Abóbora	3,1 gr	5,5 gr	13,5 gr	116 Kcal	848 Kcal
	2º Prato	Hambúguer de Grão e Batata Doce	15,3gr	9,6 gr	80,8 gr	471 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Cenoura					
	Vegetais	Alface, Cebola ,Couve Roxa (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	933 Kcal
	2º Prato	Strogonoff de Seitan com Cogumelos	35,1 gr	17,5 gr	60,4 gr	548 Kcal	
	Guarnição	I(Massa,Seitan,Cogumelos,					
	Vegetais	Brócolos 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	

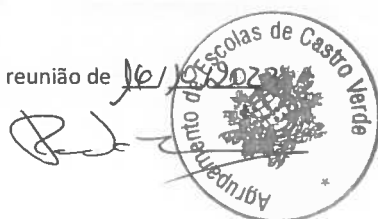
4 F	Sopa	Espinafres	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	901 Kcal
	2º Prato	Jardineira de Castanhas	13,5 gr	14 gr	85,2 gr	519 Kcal	
	Guarnição	Batata ,Ervilhas;Brócolos,Courgete,Milho,Castanhas					
	Vegetais	Alface, Cebola e Couve Roxa	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)Gelatina	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	

5 F	Sopa	Creme de Ervilhas	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	1006 Kcal
	2º Prato	Feijoada com Cogumelos	22,1 gr	11 gr	80,2 gr	509Kcal	
	Guarnição	(Feijão,Cogumelos,Couve,Arroz,Cenoura,)					
	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	

6 F	Sopa	Feijão c\ Espinafre	3,3 gr	5,6 gr	14,2 gr	119 Kcal	952 Kcal
	2º Prato	Tagliatell c\Soja e Molho de Tomate	26,2 gr	17 gr	78,2 gr	571 Kcal	
	Guarnição	Massa,Tomate,Soja,Cenoura, FeijãoVerde					
	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

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 13 a 17 de Novembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Alho Francês	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	865 KCal
	2º Prato	Rancho Vegetariano	18.8 gr	8.7 gr	62.2 gr	400 Kcal	
	Guarnição	Grão,Couve,Cenoura,Courgete,Beringela,Massa					
	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	

3 F	Sopa	Courgette	3,8 gr	5,6 gr	13,8 gr	120 Kcal	817 KCal
	2º Prato	Esparguete C\Legumes à Brás	18,2 gr	14 gr	59.1 gr	437 Kcal	
	Guarnição	Esparguete,Cenoura,Cogumelos,Feijão,Azeitonas					
	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	

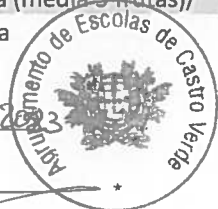
4 F	Sopa	Macedónia	11,8 gr	6,1 gr	21,5 gr	189 Kcal	958 KCal
	2º Prato	Salada de Legumes e Nozes	21.2 gr	7 gr	51.2 gr	458 Kcal	
	Guarnição	Batata Feijão ,Nozes,Cenoura,Alho Francês,Cogumelos,tomate					
	Vegetais	Alface ,Tomate, Pepino(temperados)	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (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	

5 F	Sopa	Juliana	4,2 gr	5,5 gr	14,9 gr	126 Kcal	947 Kcal
	2º Prato	Lasanha de Quinoa	15.2 gr	26 gr	66.4 gr	560 Kcal	
	Guarnição	Quinoa, Massa, Cogumelos, Queijo, Courgete, Espinafre					
	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	

6 F	Sopa	Feijão Verde	10,7 gr	6 gr	22,2 gr	186 Kcal	986 Kcal
	2º Prato	Legumes em Leite de Coco	18.8 gr	19.5 gr	75.6 gr	553 Kcal	
	Guarnição	Batata ,Grão,Feijão Verde,Espargos,Espinafre,Leite Coco					
	Vegetais	Alface,Couve Roxa e Cenoura (temperados)	2 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 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	

Aprovado em reunião de 16/10/2023

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 20 a 24 de Novembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Coentros	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	Kcal
	2º Prato	Couscous de Legumes	22,4 gr	11 gr	72,2 gr	485Kcal	
	Guarnição	Couscous, Cenoura, Abóbora, Couve flor, Grão					
	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	Kcal
	2º Prato	Risoto de Ervilhas e Cogumelos	12,2 gr	19,3 gr	55 gr	447 Kcal	
	Guarnição	Arroz, Ervilhas, Cogumelos, Amêndoa					
	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	Nabo e Cenoura	3,1 gr	5,5 gr	13,4 gr	115 Kcal	Kcal
	2º Prato	Esparguete à Bolonhesa	20,9 gr	14,8 gr	60,4 gr	429Kcal	
	Guarnição	Esparguete, Soja, Tomate, Cogumelos, Ervilhas					
	Vegetais	Alface, Cebola e Agrião (temperados)	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	61 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	
5 F	Sopa	Cenoura	11,7 gr	6,2 gr	14 gr	160 Kcal	Kcal
	2º Prato	Massa Siciliana	37,8 gr	16,3 gr	55 gr	502 Kcal	
	Guarnição	Massa fuzile, Grão, Alho, francês, Tomate Azeitonas					
	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	Bifes de Tofu c\Arroz de Ervilhas	22,8 gr	3,8 gr	2 gr	133 Kcal	
	Guarnição	Arroz, Ervilhas, Tofu, Cenoura, Tomate					
	Vegetais	Feijão Verde 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,

16/10/2023



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 27 de Novembro a 01 de Dezembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Couve Lombarda	3,7 gr	5,3 gr	15,3 gr	124 Kcal	901 kcal
	2º Prato	Feijoada c\Cogumelos	23,6 gr	11,6 gr	80 gr	509Kcal	
	Guarnição	Feijão ,Cogumelos,Couve,Cenoura,arroz					
	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	

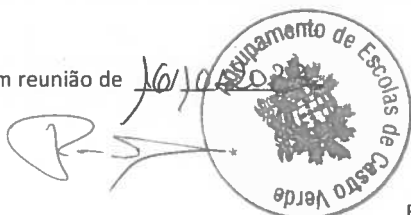
5 F	Sopa	Creme de Cenoura	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	888 Kcal
	2º Prato	Jardineira de Legumes	17,5 gr	14.6 gr	52 gr	437 Kcal	
	Guarnição	Batata,, Grão, Azeitonas, Feijão Verde,Ervilha					
	Vegetais	Alface, Cenoura e Couve Roxa (temperados)	1,2 gr	5,1 gr	1,6 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (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	

4 F	Sopa	Creme de alface	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	814 Kcal
	2º Prato	Esparguete c\legumes à Brás	17,5 gr	14.6 gr	52 gr	437 Kcal	
	Guarnição	Esparguete,Alho francês,Cenoura,Cogumelos,Feijão,Azeitonas					
	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	

5 F	Sopa	Caldo Verde	10,7gr	7,5gr	25,1gr	162Kcal	937 Kcal
	2º Prato	Arroz de Lentilhas c\ Legumes Assados	15.3gr	16.9 gr	77gr	505 Kcal	
	Guarnição						
	Vegetais	Alface, Pepino , Cebola (temperados)	2 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas) /Mousse Chocolate	4,4 gr	2,6 gr	19,9 gr	79Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6 F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	FERIADO					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

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