

Agrupamento de Escolas de Castro Verde -
Ano letivo 2023/2024

Semana de 02 a 06 de Outubro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Grão c\ Espinafre	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	783 Kcal
	2º Prato	Esparguete à Bolonhesa	33,5gr	7,4gr	0gr	401kcal	
	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)	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	Courgete e Nabo	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	171 kcal	966 Kcal
	2º Prato	Bacalhau Natas	40,4gr	30,8gr	32gr	447 kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Agrião, Milho(Temperados)	4,2gr	6,6gr	22,7gr	148 kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)logurte	1,3gr	0,6gr	19,9gr	79 kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 kcal	

4 F	Sopa	Creme Abobora	3,8gr	5,6gr	13,8gr	120kcal	837 kcal
	2º Prato	Peixe Espada Grelhado	39gr	6,5gr	4,1gr	230kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	4,7gr	3,3gr	40,7gr	216kcal	
	Vegetais	Alface, Cebola, Tomate (temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5 F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	FERIADO					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

6 F	Sopa	Creme de Alho Francês	4,2gr	5,7gr	14gr	123kcal	825Kcal
	2º Prato	Bife de Peru Grelhado	28,1gr	1,6gr	0gr	126kcal	
	Guarnição	Massa Espiral	7,3gr	1,1gr	42,7gr	215kcal	
	Vegetais	Alface , Pepino, Couve Roxa(Temperados)	3,2gr	6,3gr	19gr	151kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	19,9 gr	89Kcal	
	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.escastroverde.edu.pt e www.cm-castroverde

Agrupamento de Escolas de Castro Verde -
Ano letivo 2023/2024
Semana de 09 a 13 Outubro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Cenoura	3,3gr	5,4gr	14,8gr	121kcal	645 Kcal
	2º Prato	Peru Estufada C\Jardineira e Esparguete	37gr	17,1gr	2,7gr	253kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Cenoura (Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	19,9 gr	89Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

3 F	Sopa	Espinafre	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	869KCAL
	2º Prato	Perca no Forno	33,5gr	7,4gr	0gr	201kcal	
	Guarnição	Arroz de Cenoura	5,9gr	0,4gr	62,9gr	286kcal	
	Vegetais	Alface, Pepino e Milho (temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)Mousse de Chocolate	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

4 F	Sopa	Couve	4,2gr	5,5gr	14,9gr	126kcal	918 Kcal
	2º Prato	Costeletas Cebolada	40,1gr	15,8gr	1,3gr	306kcal	
	Guarnição	Puré de Batata	7,3gr	1,1gr	42,7gr	215kcal	
	Vegetais	Alface, Couve roxa e Cenoura Ralada(Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5 F	Sopa	Feijão Verde	3,,7gr	5,3 gr	15,3 gr	124 Kcal	765 Kcal
	2º Prato	Arroz de Polvo	30,8gr	3,1gr	0,8gr	370kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Beterraba(Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6 F	Sopa	Creme de Feijão Branco	3,7gr	5,5gr	14gr	120kcal	613 Kcal
	2º Prato	Vitela Guisada c\ Massa Fusilli	13,5	13,5gr	9,2gr	222kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Agrião (Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 26/9/2023

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

Semana de 16 a 20 de Outubro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Feijão Manteiga	8,5gr	6,1gr	10,8gr	138kcal	863 Kcal
	2º Prato	Massa De Frango Gratinado C\ Cogumelos, Alho Francês	38,2 gr	6,2 gr	12,1 gr	460 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)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

3 F	Sopa	Alface	4,4gr	5,8gr	12gr	121 kcal	842 Kcal
	2º Prato	Lombo de Salmão Grelhado	34,5gr	6,8gr	0gr	199 kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	6,8gr	0gr	51,8gr	241 kcal	
	Vegetais	Feijão Verde e Cenoura (Temperados)	1,4gr	5,2gr	4,2gr	71 kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas/Pudim)	5,1gr	2 gr	12,6 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

4 F	Sopa	Creme de Alho Francês	3,7gr	5,5gr	14gr	120kcal	928 kcal
	2º Prato	Entrecosto no forno	13,5	13,5gr	9,2gr	322kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3gr	1,1gr	42,7gr	215kcal	
	Vegetais	Alface, Cebola e Agrião (Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5 F	Sopa	Nabiça	3,5gr	5,5gr	13gr	116kcal	869Kcal
	2º Prato	Feijoada de Chocos	50,9gr	4,6gr	7,8gr	275kcal	
	Guarnição	Arroz Branco	4,6 gr	0,4 gr	40 gr	207 Kcal	
	Vegetais	Alface, Cebola e Cenoura(Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6 F	Sopa	Creme de Brócolos	4,4gr	5,7gr	13,4gr	123 kcal	982 Kcal
	2º Prato	Frango Estufado c\Legumes	35,6gr	16,9gr	3,3gr	224 kcal	
	Guarnição	Massa Fusilli	15,2gr	4gr	41,1gr	266 kcal	
	Vegetais	Alface , Milho e Pepino	2,4gr	5,4gr	1,9gr	69 kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 26/9/2023

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

Semana de 23 a 27 de Outubro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Legumes	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	874 Kcal
	2º Prato	Massa de Atum	46,5 gr	12,5 gr	33,3 gr	344 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Milho (temperados)	3,7 gr	6,6 gr	21,8 gr	167 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	
3 F	Sopa	Juliana	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	120 Kcal	680 Kcal
	2º Prato	Frango Guisado c/Batata, Cenoura e Feijão Verde	51,6 gr	7,7 gr	4,5 gr	292 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Pepino 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	
4 F	Sopa	Creme de Courgete	10,5 gr	6,1 gr	20,8 gr	130 Kcal	741 Kcal
	2º Prato	Filetes de Pescada	29 gr	5,3 gr	0 gr	164 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Tomate	5,6 gr	0,4 gr	49 gr	227 Kcal	
	Vegetais	Alface ,Cenoura e Beterraba	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	
5 F	Sopa	Creme de Ervilha	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	903 Kcal
	2º Prato	Rojões Estufados c\Cenoura e Jardineira	38,7 gr	14,2 gr	59,1 gr	387 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	2,6 gr	0,8 gr	30,8 gr	124 Kcal	
	Vegetais	Alface, Couve Roxa e Cenoura Ralada(temperados)	1,4 gr	5,1 gr	3,6 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	
6 F	Sopa	Macedonia	3,7 gr	5,3 gr	15,3 gr	124 Kcal	737 Kcal
	2º Prato	Espadarte de Cebolada	29,8 gr	5,2 gr	1,2 gr	194 Kcal	
	Guarnição	Puré de Batata	2,8 gr	0,4 gr	30,8 gr	144 Kcal	
	Vegetais	Brócolos e Cenoura Cozidos (temperados)	2,4 gr	5,5 gr	3,2 gr	75 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 26/9/2023

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.pt