

Agrupamento de Escolas de Castro Verde -

Ano letivo 2023/2024

Vegetariana

Semana de 02 a 06 de Outubro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Grão c\ Espinafre	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	<b>891 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Feijoada C\ Cogumelos	23,5gr	114gr	80gr	509kcal	
	<b>Guarnição</b>	Feijão, Cogumelos, Couve, Cenoura, Massa					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Cenoura Ralada (temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>3 F</b>	<b>Sopa</b>	Courgete e Nabo	4,2gr	5,7gr	14gr	123kcal	<b>466 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Tagliatell C\Soja e Molho de Tomate	26,1gr	16gr	78gr	571kcal	
	<b>Guarnição</b>	Massa, Tomate, Soja, Cenoura, Feijão Verde					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Agrião, Milho(Temperados)	3,2gr	6,3gr	19gr	61kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época, iogurte(média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	19,9 gr	89Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>4 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme Abobora	3,8gr	5,6gr	13,8gr	120kcal	<b>862 kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Hambúrguer de Grão c\ Batata Doce	15gr	9,5gr	80,1gr	471kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Ervilhas					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola, Tomate (temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>5 F</b>	<b>Sopa</b>						
	<b>2º Prato</b>						
	<b>Guarnição</b>	<b>FERIADO</b>					
	<b>Vegetais</b>						
	<b>Sobremesa</b>						
	<b>Pão</b>						

<b>6 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme Alho Francês	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	<b>922 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Jardineira de Castanhas	13,4gr	14,8gr	82gr	519 kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata, Brócolos, Courgete, Castanhas, Milho					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Pepino, Couve Roxa	4,2gr	6,6gr	22,7gr	72 kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	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](http://www.escastrverde.edu.pt) e [www.cm-castroverde](http://www.cm-castroverde)

**Agrupamento de Escolas de Castro Verde -**

**Ano letivo 2023/2024**

**Vegetariano**

**Semana de 09 a 13 Outubro**

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	3,3gr	5,4gr	14,8gr	121kcal	<b>829 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Esparguete C\Legumes à Bràs	18,2gr	14 gr	52,7gr	437kcal	
	<b>Guarnição</b>	Esparguete,Alho Francês, Cenoura, Cogumelos, Feijão ,Azeitonas					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Cenoura (Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	19,9 gr	89Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>3 F</b>	<b>Sopa</b>	Espinafre	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	<b>945 KCal</b>
	<b>2º Prato</b>	Legumes em leite de Coco	13,5gr	17,4gr	75gr	553kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata, Grão, Feijão Verde, Espargos, Espinafre, Leite, Coco					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Pepino e Milho (temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)Mousse De Chocolate	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>4 F</b>	<b>Sopa</b>	Couve	4,2gr	5,5gr	14,9gr	126kcal	<b>957 Kal</b>
	<b>2º Prato</b>	Lasanha de Quinoa	15,1gr	25,8gr	66gr	560kcal	
	<b>Guarnição</b>	Quinoa, Massa, Cogumelos, Queijo, Courgete, - Espinafre					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Couve roxa e Cenoura Ralada(temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>5 F</b>	<b>Sopa</b>	Feijão Verde	3,,7gr	5,3 gr	15,3 gr	124 Kcal	<b>940 kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Strogonoff de Seitan c\ Cogumelos	30,8gr	13,1gr	60,8gr	548kcal	
	<b>Guarnição</b>	Puré Batata,Seitan,Cogumelos					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Beterraba(Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>6 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Feijão Branco	3,7gr	5,5gr	14gr	120kcal	<b>791 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Rancho Vegetariano	18,5	6,5gr	59,2gr	400kcal	
	<b>Guarnição</b>	Feijão,Couve,Courgete,Beringela,Massa					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Agrião (Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 26/10/2023

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](http://www.escastrverde.edu.pt) e [www.cm-castroverde.pt](http://www.cm-castroverde.pt)



Agrupamento de Escolas de Castro Verde -

Ano letivo 2023/2024

Vegetariana

Semana de 16 a 20 de Outubro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Feijão Manteiga	8,5gr	6,1gr	10,8gr	138kcal	<b>863 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Lasanha de Legumes	18,2 gr	16,2 gr	82,1 gr	580 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Espinafre, Pimento, Cenoura, Nozes, Xuxu, Beringela					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola, Beterraba (temperados)	0,7 gr	5,1 gr	0,6 gr	55 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>3 F</b>	<b>Sopa</b>	Alface	4,4gr	5,8gr	12gr	121 kcal	<b>842 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Seitan de Cebolada c\Batata e Brócolos	24,5gr	8,48gr	43gr	333 kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no Prato					
	<b>Vegetais</b>	Feijão Verde e Cenoura (Temperados)	1,4gr	5,2gr	4,2gr	71 kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas/Pudim)	5,1gr	2 gr	12,6 gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>4 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Alho Francês	3,7gr	5,5gr	14gr	120kcal	<b>873 kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Salada Mexicana	13,5	9,5gr	69,2gr	482kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata, feijão, Ervilhas, Cenoura, Milho, Amêndoa					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Agrião (Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>5 F</b>	<b>Sopa</b>	Nabiça	3,5gr	5,5gr	13gr	116kcal	<b>962 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Arroz de Lentilhas c\ Legumes Assados	18,9gr	14,6gr	77,8gr	575kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz, Lentilhas, Tomate, Beringela, Courgete, Nozes, Cenoura, Pimentos					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Cenoura (Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>6 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Brócolos	4,4gr	5,7gr	13,4gr	123 kcal	<b>948 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Cogumelos Grelhados	15,6gr	6,9gr	93,3gr	546 kcal	
	<b>Guarnição</b>	Massa Fusilli					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Milho e Pepino	2,4gr	5,4gr	1,9gr	69 kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	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](http://www.escastrverde.edu.pt) e [www.cm-castroverde.pt](http://www.cm-castroverde.pt)

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Vegetariana

Semana de 23 a 27 de Outubro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Legumes	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	<b>874 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Bolonhesa de Soja	16,5 gr	17,5 gr	61,3 gr	429 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Esparguete, Soja, Tomate, Cogumelos, Ervilhas					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Milho (temperados)	3,7 gr	6,6 gr	21,8 gr	167 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas) / Pudim	4,4 gr	2,6 gr	19,9 gr	121 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
<b>3 F</b>	<b>Sopa</b>	Juliana	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	120 Kcal	<b>680 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Couscous de Legumes	21,6 gr	17,7 gr	74,5 gr	485 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Couscous, Cenoura, Abobora, Couve Flor, Grão					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Pepino e Cenoura Ralada (temperados)	1,5 gr	5,3 gr	2,8 gr	68 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
<b>4 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Courguete	10,5 gr	6,1 gr	20,8 gr	130 Kcal	<b>741 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Risoto de Ervilhas e Cogumelos	12 gr	15,3 gr	55 gr	447 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz, Ervilhas, Cogumelos, Amêndoa					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cenoura e Beterraba	2 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
<b>5 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Ervilha	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	<b>903 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Bife de Tofu de Cebolada c\ Esparguete	28,7 gr	16,2 gr	79,1 gr	495 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no Prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Couve Roxa e Cenoura Ralada (temperados)	1,4 gr	5,1 gr	3,6 gr	69 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
<b>6 F</b>	<b>Sopa</b>	Macedonia	3,7 gr	5,3 gr	15,3 gr	124 Kcal	<b>905 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Jardineira de Legumes	22,6 gr	11,7 gr	77,7 gr	506 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	(Batata, Evilhas, Feijão Verde, Grão, Azeitonas					
	<b>Vegetais</b>	Brócolos e Cenoura Cozidos (temperados)	2,4 gr	5,5 gr	3,2 gr	75 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 20/10/2023

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](http://www.escastrverde.edu.pt) e [www.cm-castroverde.pt](http://www.cm-castroverde.pt)