

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

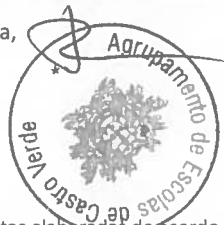
MEDITERRÂNICA

Semana de 04 a 08 de Dezembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Creme de Ervilhas	4,9 gr	5,7 gr	14,8 gr	131 Kcal	920 Kcal
	2º Prato	Bacalhau Espiritual	30,4 gr	29,1 gr	35,9 gr	528 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	
3F	Sopa	Grão c\Espinafre	10,3 gr	7,8 gr	24,1 gr	209 Kcal	1018 kcal
	2º Prato	Carne de Porco à Alentejana c\Ameijoas	26,6 gr	8,6 gr	0 gr	184 Kcal	
	Guarnição	Batata Frita	3,2 gr	0,2 gr	36,4 gr	365 Kcal	
	Vegetais	Alface, Tomate e Milho (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	
4F	Sopa	Abobora	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	815 Kcal
	2º Prato	Solha no Forno	34,6 gr	11,2 gr	44,1 gr	301 kcal	
	Guarnição	Arroz de Espinafre	3,3 gr	0,3 gr	36,3 gr	121 kcal	
	Vegetais	Alface, Couve Roxa e Cenoura (temperados)	2 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas) Pudim	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	Nabiça	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	789 Kcal
	2º Prato	Vitela Guisada c\ Massa	30,2 gr	11,8 gr	44,9 gr	413 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Pepino, 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	79Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
6F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	FERIADO					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

Aprovado em reunião de 24/11/2023

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

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

MEDITERRÂNICA

Semana de 11 a 15 de Dezembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Couve Flôr	3,1 gr	5,5 gr	13,5 gr	116 Kcal	777 Kcal
	2º Prato	Panados de Frango no Forno	26,6 gr	8,6 gr	0 gr	184 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Ervilhas	4,7 gr	3,3 gr	40,7 gr	216 Kcal	
	Vegetais	Alface, cebola tomate(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	Alho Francês	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	712 Kcal
	2º Prato	Choco Guisado c\Batatas e Ervilhas	20,3 gr	27,4 gr	0 gr	327 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cenoura, Beterraba	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	

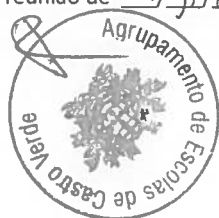
4 F	Sopa	Juliana	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	772 Kcal
	2º Prato	Feijoada c/carne magra	32 gr	14 gr	33,2 gr	390 Kcal	
	Guarnição	Incorporada no prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Couve Roxa	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5 F	Sopa	Creme de Brócolos	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	893 Kcal
	2º Prato	Corvina no Forno	27,3 gr	3,7 gr	49,3 gr	317 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Cenouras	5gr	0gr	38gr	158 kcal	
	Vegetais	Alface, Pepino, Milho	1,5gr	5,4gr	2,6gr	69kcal	
	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	Macedónia	3,3 gr	5,6 gr	14,2 gr	119 Kcal	826 Kcal
	2º Prato	Bife de Peru Grelhado	39 gr	6,5 gr	4,1 gr	230 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	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 24/11/2023

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

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

MEDITERRÂNICA

Semana de 18 a 22 de Dezembro

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa					
	2º Prato					
	Guarnição	TOLERÂNCIA				
	Vegetais					
	Sobremesa					
	Pão					

3 F	Sopa	Espinafre	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	908 kcal
	2º Prato	Feijão-Frade c/ Atum e Ovo	35,4 gr	12 gr	22,2 gr	350 Kcal	
	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)	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	

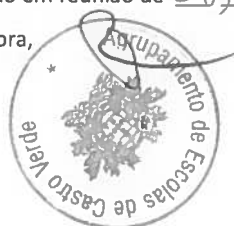
4 F	Sopa	Legumes	3,1 gr	5,5 gr	13,4 gr	115 Kcal	720 kcal
	2º Prato	Empadão de Aves(Arroz)	33,9 gr	4,8 gr	40,4 gr	344 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Agrião (temperados)	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5 F	Sopa	Cenoura	9,3 gr	7,4 gr	23,8 gr	121 Kcal	839 kcal
	2º Prato	Pescada Cozida	22,8 gr	3,8 gr	2 gr	133 Kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	6,2 gr	1,2 gr	49,1 gr	237 Kcal	
	Vegetais	Couve - Flôr 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	

6 F	Sopa	Creme Feijão Manteiga c\Nabiça	4,2 gr	5,5 gr	14,9 gr	126 Kcal	847 kcal
	2º Prato	Esparguete a Bolonhesa	27,5 gr	2,4 gr	0 gr	282 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Milho 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	

Aprovado em reunião de 24/11/2023

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

Agrupamento de Escolas de Castro Verde -

Ano letivo 2023/2024

MEDITERRÂNICA

Semana de 25 a 29 de Dezembro

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total	
2F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	NATAL					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
3F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	TOLERÂNCIA DE PONTO					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
4F	Sopa	Caldo Verde	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	130 Kcal	818 Kcal
	2º Prato	Douradinhos c\Arroz Espinafre	26,5 gr	6,9 gr	0 gr	428 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Milho ,Couve Roxa (temperados)	2 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	4,4 gr	2,6 gr	19,9 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
5F	Sopa	Creme de Courgete	3,8 gr	5,6 gr	13,8 gr	120 Kcal	725 Kcal
	2º Prato	Guisado de Peru c\ Batatas e ervilhas	26,2 gr	14,8 gr	1,8 gr	345 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Beterraba(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	
6F	Sopa	Juliana	3,7 gr	5,3 gr	15,3 gr	124 kcal	685 Kcal
	2º Prato	Arroz de Peixe	34.6 gr	11.2 gr	44,1 gr	301 kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Milho e Agrião (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	

Aprovado em reunião de 24/11/2023

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