

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Vegetariana

Semana de 04 a 08 de Dezembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Ervilhas	4,9 gr	5,7 gr	14,8 gr	131 Kcal	731 kcal
	2º Prato	Seitan de Cebolada C\Feijão Verde, Batata e Cenoura	20.7 gr	8.4 gr	43.3 gr	333 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface,Cebola,Agrião(temperados)	1,1 gr	5,1 gr	3,4 gr	67 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	Grão c\ Espinafre	4,9 gr	5,7 gr	14,8 gr	120 Kcal	947 kcal
	2º Prato	Lasanha de Quinoa	15.2gr	26 gr	66.4 gr	560 Kcal	
	Guarnição	(Quinoa,Cogumelos,Queijo,Courgete,Espinafre)					
	Vegetais	Alface,Tomate,Milho(temperados)	1,1 gr	5,1 gr	3,4 gr	67 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	Abobora	10 gr	7,8 gr	24,1 gr	209 Kcal	951 Kcal
	2º Prato	Salada Mexicana	26 gr	9.9 gr	71.9 gr	482 Kcal	
	Guarnição	Batata,Feijão Seco,Feijão Verde,Brócolos,Pimento,Ervilhas,Cenoura,Milho					
	Vegetais	Alface, Couve Roxa,Cenoura Ralada (temperados)	1 gr	5,1 gr	1,7 gr	60 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	Nabiça	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	864 Kcal
	2º Prato	Hambúrguer de Grão c\ Batata Doce	15.3 gr	9.64 gr	80.8 gr	471Kcal	
	Guarnição	Arroz de Coentros					
	Vegetais	Alface,Pepino ,Beterraba (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	

6 F	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.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Vegetariana

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	923 Kcal
	2º Prato	Cogumelos Grelhados	19.6 gr	8.9 gr	97 gr	546 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Feijão					
	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	858 Kcal
	2º Prato	Legumes Assados no Forno	11.5 gr	21.9 gr	57.6 gr	473 Kcal	
	Guarnição	Batata,Abobora, Courgete, Beringela,Cenoura, Couve de Bruxelas					
	Vegetais	Alface,Cenoura Ralada,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 Mstura	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	950 Kcal
	2º Prato	Chili Vegetariano	27.4 gr	14.6 gr	81.7 gr	568 Kcal	
	Guarnição	Feijão,Soja,Milho,Cenoura,Pimento,Tomate					
	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	Feijão Verde c\ Tomate	14.5 gr	20.8 gr	87.9 gr	696Kcal	
	Guarnição	Feijão Verde,Tomate,Azeitonas,Arroz de Ervilhas					
	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	Macedonia	3,3 gr	5,6 gr	14,2 gr	119 Kcal	826 Kcal
	2º Prato	Couscous de Legumes	22.2gr	11.7 gr	73 gr	485 Kcal	
	Guarnição	Couscous, Cenoura,abobora,Couve Flôr, Courgete, Grão					
	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

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Vegetariana

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	978kcal
	2º Prato	Feijoada de Cogumelos	22.1 gr	11 gr	80.5 gr	509 Kcal	
	Guarnição	Feijão ,Cogumelos,Couve,Cenoura,arroz					
	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	79Kcal	
	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	932 Kcal
	2º Prato	Legumes em Leite de Coco	18.8 gr	19.5 gr	75.6 gr	553Kcal	
	Guarnição	Grão,Beringela,Feijão Verde,Batata Doce,Espargos,Espinafre					
	Vegetais	Alface, Cebola e Agrião (temperados)	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)/iogurte	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	909 Kcal
	2º Prato	Jardineira de Castanhas	13.5 gr	14 gr	85.2 gr	519 Kcal	
	Guarnição	Batata,Ervilha,Brócolos,Pimento,Milho Azeitonas,Castanhas					
	Vegetais	Alface,Cenoura,Beterraba (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 de Feijão Manteiga c\ Nabiça	4,2 gr	5,5 gr	14,9 gr	126 Kcal	816 Kcal
	2º Prato	Esparguete a Bolonhesa (Soja)	20.3 gr	17.4 gr	61.6 gr	429 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.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Agrupamento de Escolas de Castro Verde -

Ano letivo 2023/2024

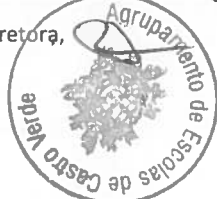
Vegetariana

Semana de 25 a 29 de Dezembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	NATAL					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
3 F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	TOLERÂNCIA DE PONTO					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
4 F	Sopa	Caldo Verde	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	130 Kcal	787 Kcal
	2º Prato	Empadão de Lentilhas c\Legumes	15.7 gr	8.6 gr	61.2 gr	387 Kcal	
	Guarnição	Lentilhas, Tomate, Pimento, Batata, Cenoura, Alho Francês					
	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	
5 F	Sopa	Creme de Courgete	3,8 gr	5,6 gr	13,8 gr	120 Kcal	713 Kcal
	2º Prato	Seitan de Cebola c\ Batata e Brócolos	20.7 gr	8.4 gr	43.3 gr	333 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	
6 F	Sopa	Juliana	3,7 gr	5,3 gr	15,3 gr	124 kcal	784 Kcal
	2º Prato	Rancho Vegetariano	15.8 gr	8.7 gr	62.5 gr	400 Kcal	
	Guarnição	Grão, Couve, Cenoura, Courgete, Beringela, Massa					
	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