

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Vegetariana

Semana de 01 a 05 de Janeiro 2024

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

3 F	Sopa					
	2º Prato					
	Guarnição	TOLERÂNCIA DE PONTO				
	Vegetais					
	Sobremesa					
	Pão					

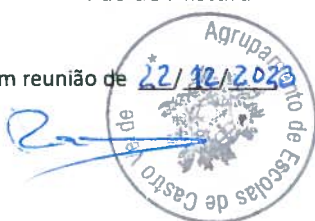
4 F	Sopa	Creme de Coentros	4,2 gr	5,5 gr	14,9 gr	121Kcal	969 kcal
	2º Prato	Massa Siciliana	17.7gr	16.9 gr	55.6 gr	502 Kcal	
	Guarnição	Esparguete, Alho Francês, Tomate, Jardineira, Feijão Manteiga					
	Vegetais	Alface, Cebola e Milho (temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	148 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (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	

5 F	Sopa	Feijão Verde	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	126 Kcal	774 kcal
	2º Prato	Empadão de Lentilhas c\Legumes	15.7 gr	8.6 gr	61.2 gr	387 Kcal	
	Guarnição	Batata, Lentilhas, Tomate, Pimento, Cenoura, Alho Francês					
	Vegetais	Alface, Cebola e Cenoura (Temperados)	1,8 gr	5,4 gr	2,6 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	

6 F	Sopa	Nabiça	3,8 gr	5,6 gr	13,8 gr	123Kcal	878 kcal
	2º Prato	Bifes de Tofu Cebolada	20 gr	9.4 gr	16.3 gr	495 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Brócolos					
	Vegetais	Alface, Cebola e Couve Roxa (temperados)	1,1 gr	5,3 gr	1,1 gr	60 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/ Pudim(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 22/12/2023

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 22 a 26 de Janeiro 2024

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Juliana	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	1031Kcal
	2º Prato	Legumes no Forno	11.5 gr	21.9 gr	57.6 gr	473 Kcal	
	Guarnição	Batata, Abobora, Courgete, Beringela, Cenoura, Couve de Bruxelas					
	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	931 Kcal
	2º Prato	Cogumelos grelhados	19.6 gr	8.9 gr	97 gr	546 Kcal	
	Guarnição	Arroz de cenoura					
	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	

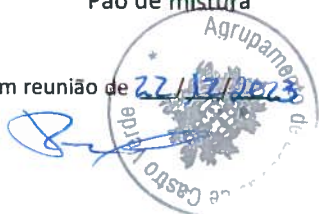
4 F	Sopa	Abobora	3,1 gr	5,5 gr	13,4 gr	115 Kcal	1072 Kcal
	2º Prato	Feijão Verde C\Tomate	14.5 gr	20.8 gr	87.9 gr	696 Kcal	
	Guarnição	Feijão Verde, Tomate, Azeitona e Arroz de Ervilhas					
	Vegetais	Alface, cebola e agrião (temperados)	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)/logurte	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	11,7 gr	6,2 gr	14 gr	160 Kcal	992 Kcal
	2º Prato	Feijão Soja, Milho, Cenoura, Pimento, Tomate	27.4 gr	14.6 gr	81.7 gr	568 Kcal	
	Guarnição						
	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	Crema de grão-de-bico com hortelã	9,3 gr	7,4 gr	23,8 gr	200 Kcal	988 Kcal
	2º Prato	Jardineira de Castanhas	13.5 gr	14 gr	85.2 gr	519 Kcal	
	Guarnição	Batata, Ervilha, Brocolos, Pimento, Milho, Azeitonas, Castanhas					
	Vegetais	Alface, Cebola 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,



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 29 Janeiro a 02 de Fevereiro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Alho Francês	3,7gr	5,5gr	14gr	120kcal	864 Kcal
	2º Prato	Legumes Assados no Forno	11,5	21.9gr	57.6gr	473kcal	
	Guarnição	Batata, Abobora, Courgete, Beringela; Cenoura, Couve de Bruxelas					
	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	

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
3 F	Sopa	Agrião	4,4gr	5,8grna	12gr	121 kcal	998 Kcal
	2º Prato	Feijão Verde C\ Tomate	14,5gr	20,8gr	87.9gr	596 kcal	
	Guarnição	Feijão Verde, Tomate, Azeitonas, Arroz de Espinafres					
	Vegetais	Alface, Cebola e Cenoura (Temperados)	1,4gr	5,2gr	4,2gr	71 kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 fruta)	5,1gr	2 gr	12,6 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

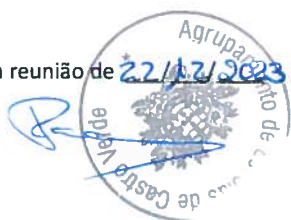
			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
4 F	Sopa	Creme de Brócolos	4,4gr	5,7gr	13,4gr	123 kcal	887 Kcal
	2º Prato	Couscous de Legumes	22.2 gr	11.7gr	73gr	485 kcal	
	Guarnição	Couscous ;Cenoura, Abobora, Couve Flôr, Grão					
	Vegetais	Alface, Milho e Pepino	2,4gr	5,4gr	1,9gr	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	

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
5 F	Sopa	Espinafre	3,5gr	5,5gr	13gr	116kcal	955 Kcal
	2º Prato	Chili Vegetariano	27.4gr	14,6gr	81.7gr	568kcal	
	Guarnição	Feijão, Soja, Milho, Cenoura, Pimento, Tomate					
	Vegetais	Alface, Tomate e Cenoura (Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)/Pudim	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	

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
6 F	Sopa	Creme de Feijão Manteiga	10,5gr	6,1gr	20,8gr	138kcal	949 Kcal
	2º Prato	Cogumelos Grelhados	10.6 gr	8.9 gr	97 gr	546 Kcal	
	Guarnição	Esparguete					
	Vegetais	Alface, Cebola, Agrião (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	

Aprovado em reunião de 22/12/2023

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 15 a 19 Janeiro 2023

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Agrião	4,7 gr	5,9 gr	13 gr	124 Kcal	875 Kcal
	2º Prato	Feijoada de Cogumelos	22.1gr	11gr	80.5gr	509 Kcal	
	Guarnição	Feijão,Cogumelos,Couve,Cenoura,Massa					
	Vegetais	Alface, Beterraba , Cenoura Ralada (temperados)	1,2 gr	5,2 gr	2,8 gr	65 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,4 gr	0 gr	12,5 gr	56 Kcal	
	Pão	Pão de Mstura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

3 F	Sopa	Couve Lombarda	4,4 gr	5,5 gr	14,4 gr	123Kcal	935 kcal
	2º Prato	Legumes em Leite de Coco	18.8 gr	19.5 gr	75.6 gr	553 Kcal	
	Guarnição	Grão,Beringela,Feijão Verde,Batata Doce,Espargos,Espinafre					
	Vegetais	Alface, Cenoura e Agrião	0,6 gr	5,0 gr	3,0 gr	58 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 Cenoura	4,5 gr	6,7 gr	14 gr	123 Kcal	813 Kcal
	2º Prato	Esparguete a Bolonhesa (Soja)	20.3gr	17.4 gr	61.6 gr	429 Kcal	
	Guarnição						
	Vegetais	Alface, Pepino e Couve roxa (temperados)	1,8 gr	5,7 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	

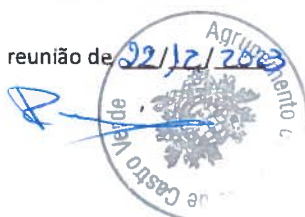
5 F	Sopa	Creme de Alho Francês	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	123 Kcal	897 kcal
	2º Prato	Rancho Vegetariano	15.8 gr	8.7 gr	62.5 gr	400 Kcal	
	Guarnição	Grão,Couve,Cenoura,Courgete,Beringela,Arroz					
	Vegetais	Alface, Cebola e Milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/Pudim(média 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 Macedónia	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	960 Kcal
	2º Prato	Bife de Tofu de Cebolada	20 gr	9.4 gr	16.3 gr	495 Kcal	
	Guarnição	Esparguete					
	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	

Aprovado em reunião de

22/12/2023

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 08 a 12 de Janeiro 2024

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Ervilha	3,1 gr	5,5 gr	13,5 gr	116 Kcal	710 Kcal
	2º Prato	Seitan de Cebolada	20.7gr	8.4 gr	43.3 gr	333 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Cenoura					
	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	Creme de Alface	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	945 Kcal
	2º Prato	Lasanha de Quinoa	15.2 gr	26 gr	66.4 gr	560 Kcal	
	Guarnição	Quinoa, Cogumelos, Queijo, Courgete, Espinafre					
	Vegetais	Alface, Cenoura , Pepino	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	888 Kcal
	2º Prato	Jardineira de Legumes	22.6 gr	11.7gr	77.7 gr	506Kcal	
	Guarnição	Batata,Jardineira,Cenoura,Tomate,Grão,Azeitonas,Pimentos					
	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 Couve Flôr	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	979 Kcal
	2º Prato	Salada Mexicana	26.5 gr	9.9 gr	71.9 gr	482 Kcal	
	Guarnição	Batata ,Feijão Seco, Feijão verde, Brócolos, Pimentos, Ervilhas, Cenoura, Milho					
	Vegetais	Alface, Cebola e Milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época /Mousse chocolatemédia 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	Legumes	3,3 gr	5,6 gr	14,2 gr	119 Kcal	852 Kcal
	2º Prato	Hamburguer de Grão c\ Batata Doce	15.3gr	9.64 gr	80.8 gr	471 Kcal	
	Guarnição	Esparguete					
	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 22/12/2023

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 produt

Ementas disponíveis em: www.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt