

## Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Mediterrânica

Semana de 01 a 05 de Janeiro 2024

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

<b>3 F</b>	Sopa					
	2º Prato					
	Guarnição	TOLERÂNCIA DE PONTO				
	Vegetais					
	Sobremesa					
	Pão					

<b>4 F</b>	Sopa	Creme de Coentros	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121KCAL	<b>908 KCAL</b>
	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, Milho	1,1 gr	5,3 gr	1,1 gr	148 KCAL	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	168 KCAL	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 KCAL	

<b>5 F</b>	Sopa	Feijão Verde	4,2 gr	5,5 gr	14,9 gr	126 Kcal	<b>734 kcal</b>
	2º Prato	Bifinhos de Peru C\ Cogumelos Estufados	27,5 gr	4,6 gr	7,2 gr	132 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 kcal	
	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	

<b>6 F</b>	Sopa	Nabiça	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	<b>897 Kcal</b>
	2º Prato	Pescada Cozida	20,3 gr	27,4 gr	0 gr	327 Kcal	
	Guarnição	Batata	5 gr	0 gr	38,4 gr	178 Kcal	
	Vegetais	Brócolos e Cenoura Cozidos (temperados)	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 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](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

Mediterrânica

Semana de 08 a 12 de Janeiro 2024

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Ervilha	3,1 gr	5,5 gr	13,5 gr	116 Kcal	<b>777 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Bife de Peru Panado	26,6 gr	8,6 gr	0 gr	184 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Cenoura	4,7 gr	3,3 gr	40,7 gr	216 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola, Tomate (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>	Creme de Alface	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	<b>820 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Massa de Atum no Forno	20,3 gr	27,4 gr	0 gr	327 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato	2,1 gr	0,3 gr	23,1 gr	108 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cenoura, Pepino	1,8 gr	5,4 gr	2,6 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>4 F</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	<b>772 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Cozido de Grão c/Carne Magra	32 gr	14 gr	33,2 gr	390 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporada no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Couve Roxa	1,6 gr	5,3 gr	0,7 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>5 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Couve Flôr	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	<b>844 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Massa de Peixe	27,3 gr	6,7 gr	29,3 gr	307 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no Prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época /Mousse chocolate 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>	Legumes	3,3 gr	5,6 gr	14,2 gr	119 Kcal	<b>826 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Costeletas Grelhadas	39 gr	6,5 gr	4,1 gr	230 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Puré de Batata	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Agrião e Beterraba (temperados)	1,4 gr	5,1 gr	2,1 gr	62 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 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](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

Mediterrânica

Semana de 15 a 19 Janeiro 2024

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Agrião	4,7 gr	5,9 gr	13 gr	124 Kcal	<b>993 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Bacalhau à Brás	27,3 gr	3,7 gr	49,3 gr	627 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Tomate, Cenoura Ralada (temperados)	1,2 gr	5,2 gr	2,8 gr	65 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,4 gr	0 gr	12,5 gr	56 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>	Couve Lombarda	4,4 gr	5,5 gr	14,4 gr	123 Kcal	<b>1155 kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Frango em Molho Tomate	55,6gr	9gr	60,9gr	549 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Puré de Batata	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cenoura e Agrião	0,6 gr	5,0 gr	3,0 gr	58 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	131 kcal	

<b>4 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	4,5 gr	6,7 gr	14 gr	123 Kcal	<b>863 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Arroz de Polvo	31,5 gr	27,4 gr	26,4 gr	479 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Pepino e Couve Roxa (temperados)	1,8 gr	5,7 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>5 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme Alho Francês	4,5 gr	6,7 gr	14 gr	123 Kcal	<b>1017 kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa	27,2 gr	15,9 gr	0,9 gr	548 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época/Pudim (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>	Macedónia	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	<b>975 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Choco Guisado c\Batatas e Ervilhas	29,3 gr	5,8 gr	9,4 gr	510 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<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)	5 gr	6,7 gr	23,3 gr	168 Kcal	
	<b>Pão</b>	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](http://www.escastrverde.edu.pt) e [www.cm-castroverd](http://www.cm-castroverd)

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Mediterrânica

Semana de 22 a 26 de Janeiro 2024

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Juliana	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	<b>908 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Douradinhos no Forno	35,4 gr	12 gr	22,2 gr	350 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Espinafre					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)	5 gr	6,7 gr	23,3 gr	168 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>	Brócolos	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	<b>720 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Hambúrgueres Grelhados	24,2 gr	8,2 gr	0 gr	170 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Esparguete	3,2 gr	0,2 gr	36,4 gr	165 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Beterraba e Couve Roxa (temperados)	1,4 gr	5,1 gr	2,1 gr	62 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>	Abobora	3,1 gr	5,5 gr	13,4 gr	115 Kcal	<b>720 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Açorda de Perca	33,9 gr	4,8 gr	40,4 gr	344 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata e Ovo	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Agrião (temperados)	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	61 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)/logurte	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>	Caldo Verde	11,7 gr	6,2 gr	14 gr	160 Kcal	<b>847 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Costeletas Cebolada	37,8 gr	6,3 gr	0 gr	208 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Massa Tricolor	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Beterraba e Cenoura Ralada(temperados)	1,1 gr	5,1 gr	2,7 gr	64 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>	Creme de Grão-de-bico com hortelã	9,3 gr	7,4 gr	23,8 gr	200 Kcal	<b>839 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Espadarte Cebolada	22,8 gr	3,8 gr	2 gr	133 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata Cozida	6,2 gr	1,2 gr	49,1 gr	237 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Couve Flôr e cenoura cozidos (temperados)	1,8 gr	5,4 gr	2,6 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	

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

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Semana de 29 Janeiro a 02 de Fevereiro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Alho Francês	3,7gr	5,5gr	14gr	120kcal	<b>773 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Pá de Porco Assado	13,5	13,5gr	9,2gr	222kcal	
	<b>Guarnição</b>	Esparguete	8,2 gr	0 gr	32,1 gr	160 Kcal	
	<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>3 F</b>	<b>Sopa</b>	Agrião	4,4gr	5,8gr	12gr	121 kcal	<b>842 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Peixe Espada Grelhado	34,5gr	6,8gr	0gr	199 kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata Cozida	6,8gr	0gr	51,8gr	241 kcal	
	<b>Vegetais</b>	Feijão Verde e Cenoura (Temperados)	1,4gr	5,2gr	4,2gr	71 kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 fruta)	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 Brócolos	4,4gr	5,7gr	13,4gr	123 kcal	<b>992 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Vitela Estufada c\Cenoura	35,6gr	16,9gr	3,3gr	324 kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Ervilhas	15,2gr	4gr	41,1gr	266 kcal	
	<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	

<b>5 F</b>	<b>Sopa</b>	Espinafre	3,5gr	5,5gr	13gr	116kcal	<b>662 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Lulas Guisadas c\Batatas e Jardineira	50,9gr	4,6gr	7,8gr	275kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no Prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Tomate e Cenoura (Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (média 3 frutas)/Pudim	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 Manteiga	10,5gr	6,1gr	20,8gr	138kcal	<b>763 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Esparguete a Bolonhesa	38,2 gr	6,2 gr	12,1 gr	360 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no Prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola, Agrião (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	

Aprovado em reunião de 28/12/2023

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