

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Semana de 05 a 09 de Fevereiro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Legumes	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	713 kcal
	2º Prato	Massa de Queijo,Fiambre,Cogumelos Gratinada	34,4 gr	11,2 gr	44,2 gr	331 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Cenoura (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	5 gr	6,7 gr	23,3 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

3 F	Sopa	Couve Lombarda	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	806KCAL
	2º Prato	Feijoada c\Carne Magra	41,4gr	11 gr	62gr	474 kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Tomate e Cebola	4,2gr	6,6gr	22,7gr	61 kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	5 gr	6,7 gr	23,3 gr	79 Kc al	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

4 F	Sopa	Creme de Ervilhas	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	844 kcal
	2º Prato	Arroz de Peixe	27,3 gr	3,7 gr	49,3 gr	347 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Couve roxa e Milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 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	Creme de Coentros	3,5gr	5,5gr	13,2gr	116kcal	791 Kcal
	2º Prato	Peru Assado no Forno	40,3gr	5,2gr	10,7gr	253kcal	
	Guarnição	Esparguete	2,8gr	0,4gr	30,8gr	144kcal	
	Vegetais	Alface, Agrião, Cenoura (Temperados)	1,1gr	5,3gr	4,1gr	68kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/ Mousse Choc(média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	19,9 gr	89Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6 F	Sopa	Caldo Verde	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	822 Kcal
	2º Prato	Pescada Frita	22gr	4,8gr	0gr	231kcal	
	Guarnição	Arroz de Tomate	5gr	3gr	38,4gr	205kcal	
	Vegetais	Alface, Pepino, Beterraba (temperados)	0,7 gr	5,1 gr	0,6 gr	55 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	5,1gr	2 gr	12,6 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 12/1/2024

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 12 a 16 de Fevereiro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Alface	11,7 gr	6,2 gr	14 gr	116Kcal	739 Kcal
	2º Prato	Panados de Peru no Forno	26,5gr	8,4gr	0gr	184kcal	
	Guarnição	Arroz de Cenoura	2gr	4,1gr	2,7gr	165kcal	
	Vegetais	Alface ,Beterraba, Cebola	1,1gr	5,1gr	2,7gr	64kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 kcal	

3 F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	CARNAVAL					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

4 F	Sopa	Juliana	4,7gr	5,8gr	15gr	130kcal	902 Kcal
	2º Prato	Rojões Estufados C\Alho Francês e Cenoura	27,5gr	8,8gr	3,3gr	201kcal	
	Guarnição	Esparguete Colorida	7,3gr	1,1gr	42,7gr	215kcal	
	Vegetais	Alface, Agrião, Milho	3,2gr	6,3gr	19gr	151gr	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 kcal	

5 F	Sopa	Creme Abobora	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	1069 Kcal
	2º Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	40,4gr	30,8gr	32gr	566 kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Couve roxa (Temperados)	4,2gr	6,6gr	22,7gr	172 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	

6 F	Sopa	Creme de Couve Flôr	4,4gr	5,7gr	13,4gr	123kcal	586 Kcal
	2º Prato	Jardineira de Peru (Batata,Cenoura,Jardineira	30gr	4,6gr	7,2gr	192kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	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)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 kcal	

Aprovado em reunião de 12/1/2024

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 19 a 23 de Fevereiro

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Cenoura	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal
	2º Prato	Grão C/ Atum E Ovo	38,2 gr	4,2 gr	6,1 gr	214 Kcal
	Guarnição	Incorporado no Prato				
	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
						679 Kcal

3 F	Sopa	Creme Legumes	4,4gr	5,8gr	12gr	121 kcal
	2º Prato	Espetadas Grelhadas	34,5gr	6,8gr	0gr	199 kcal
	Guarnição	Arroz Espinafre	6,8gr	0gr	51,8gr	241 kcal
	Vegetais	Alface, Milho 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
						842 Kcal

4 F	Sopa	Nabiça	11,4 gr	6,4 gr	20,5 gr	186 Kcal
	2º Prato	Bacalhau Guisado C/Batatas	25,1 gr	6,9 gr	0 gr	162 Kcal
	Guarnição	Incorporado no Prato	5 gr	3 gr	38,4 gr	205 Kcal
	Vegetais	Alface, Couve Roxa, Cenoura (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
						820 Kcal

5 F	Sopa	Creme de Grão c\Hortelã	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal
	2º Prato	Febras de Cebolada	51,2 gr	10 gr	46,3 gr	230 Kcal
	Guarnição	Esparguete	3,2 gr	0,2 gr	36,4 gr	165 kcal
	Vegetais	Alface, Cebola e 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
						777 Kcal

6 F	Sopa	Feijão Verde	3,7gr	5,3gr	15,2gr	124kcal
	2º Prato	Feijão Manteiga c\Abobora e Ovo(de Azeite)	16 gr	11,7gr	19,4gr	248 kcal
	Guarnição	Incorporado no Prato				
	Vegetais	Alface , Cenoura e Cebola	0,82gr	4gr	2,61gr	60kcal
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)Gelatina	1,4grgr	0 gr	12,5 gr	56 Kcal
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal
						609 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

Semana de 26 Fevereiro a 01 Março

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Alho Francês	3,7gr	5,5gr	14gr	120kcal	773 Kcal
	2º Prato	Pá de Porco Assado	13,5	13,5gr	9,2gr	222kcal	
	Guarnição	Esparguete	8,2 gr	0 gr	32,1 gr	160 Kcal	
	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	

3 F	Sopa	Agrião	4,4gr	5,8gr	12gr	121 kcal	842 Kcal
	2º Prato	Peixe Espada Grelhado	34,5gr	6,8gr	0gr	199 kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	6,8gr	0gr	51,8gr	241 kcal	
	Vegetais	Feijão Verde 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	

4 F	Sopa	Creme de Brócolos	4,4gr	5,7gr	13,4gr	123 kcal	992 Kcal
	2º Prato	Vitela Estufada c\Cenoura	35,6gr	16,9gr	3,3gr	324 kcal	
	Guarnição	Arroz de Ervilhas	15,2gr	4gr	41,1gr	266 kcal	
	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	

5 F	Sopa	Espinafre	3,5gr	5,5gr	13gr	116kcal	662 Kcal
	2º Prato	Lulas Guisadas c\Batatas e Jardineira	50,9gr	4,6gr	7,8gr	275kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	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	

6 F	Sopa	Creme de Feijão Manteiga	10,5gr	6,1gr	20,8gr	138kcal	763 Kcal
	2º Prato	Esparguete a Bolonhesa	38,2 gr	6,2 gr	12,1 gr	360 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	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 02/1/2024

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