

Ementa Escolar



Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Semana de 06 a 10 de Maio

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Creme de Abobora	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	799 Kcal
	2º Prato	Costeletas Grelhadas	39 gr	6,5 gr	4,1 gr	330 Kcal	
	Guarnição	Puré de Batata	9,5 gr	1,5 gr	44,2 gr	204 kcal	
	Vegetais	Alface, Tomate e Milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 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	

3F	Sopa	Nabiça	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	120 Kcal	615 Kcal
	2º Prato	Arroz de Polvo	22 gr	4,8 gr	0 gr	231 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Cenoura ralada (temperados)	1,2 gr	5,3 gr	2,1 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	

4F	Sopa	Creme de Feijão Manteiga	10,5 gr	6,1 gr	20,8 gr	180 Kcal	763 Kcal
	2º Prato	Esparguete à Bolonhesa	30,2 gr	11,8 gr	44,9 gr	313 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Pepino, Cebola (temperados)	2 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas) Arroz Doce	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	Creme Alho Francês	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	935 Kcal
	2º Prato	Corvina no Forno	22,6 gr	6,7 gr	0,9 gr	307 Kcal	
	Guarnição	Batata Assada	6,8 gr	0 gr	51,8 gr	241 kcal	
	Vegetais	Alface, Beterraba e Agrião (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	

6F	Sopa	Caldo Verde	3,7 gr	5,3 gr	15,3 gr	124 Kcal	793 Kcal
	2º Prato	Espetadas Grelhadas	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, Cenoura, Couve Roxa (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 22/5/2024

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

Ementa Escolar



Agrupamento de Escolas de Castro Verde -
Ano letivo 2023/2024

Semana de 13 a 17 de Maio

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Creme de Legumes	4,7 gr	5,8 gr	7,7 gr	100 Kcal	728 Kcal
	2º Prato	Pasteis de Bacalhau	20,5 gr	3,4 gr	30,7 gr	203 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Tomate	3,2 gr	0,2 gr	36,4 gr	165 Kcal	
	Vegetais	Alface, Cebola e Pepino (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	

3F	Sopa	Espinafres	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	763 Kcal
	2º Prato	Entrecosto no Forno	27 gr	8,8 gr	6,2 gr	213 Kcal	
	Guarnição	Esparguete Colorida	3,2 gr	0,2 gr	36,4 gr	165 Kcal	
	Vegetais	Alface, Beterraba e Agrião (temperados)	1,8 gr	5,3 gr	1,5 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	

4F	Sopa	Cenoura	9,3 gr	7,4 gr	23,8 gr	200 Kcal	795 Kcal
	2º Prato	Douradas Grelhados	32,5 gr	4,8 gr	0 gr	173 Kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	5 gr	0 gr	38,4 gr	178 Kcal	
	Vegetais	Feijão-Verde e Cenoura cozidos (temperados)	1,1 gr	5,1 gr	3,4 gr	67 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,4 gr	0 gr	12,5 gr	56 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5F	Sopa	Brócolos	9,3 gr	7,4 gr	23,8 gr	130 Kcal	735 kcal
	2º Prato	Bife de Peru Estufados c\Cogumelos	32,5 gr	4,8 gr	0 gr	203 Kcal	
	Guarnição	Massa Fusilli	5 gr	0 gr	38,4 gr	158 Kcal	
	Vegetais	Alface, Tomate e Cenoura (temperados)	1,1 gr	5,1 gr	3,4 gr	67 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	1,4 gr	0 gr	12,5 gr	56 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6F	Sopa	Juliana	3,8 gr	5,6 gr	13,8 gr	120 Kcal	716 Kcal
	2º Prato	Feijoada de Choco c\ Arroz Branco	16 gr	11,7 gr	19,4 gr	248 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)	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.escastroverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Ementa Escolar



Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Semana de 20 a 24 de Maio

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Alface	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	899 Kcal
	2º Prato	Bacalhau C\Natas	30,4 gr	29,1 gr	35,9 gr	528 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Coentros (temperados)	0,7 gr	5,1 gr	0,6 gr	55 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	Feijão Verde	3,8 gr	5,5 gr	14,3 gr	122 Kcal	730 Kcal
	2º Prato	Vitela estufada	28,1 gr	1,6 gr	0 gr	215 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	126 Kcal	
	Vegetais	Alface, Cenoura e Tomate (temperados)	3,2 gr	6,3 gr	19 gr	67Kcal	
	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	

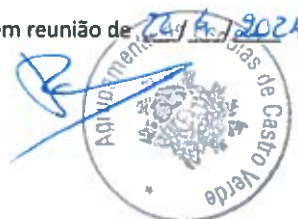
4 F	Sopa	Creme de Couve Flôr	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	630 Kcal
	2º Prato	Guisado de Lulas com Batatas e Ervilhas	32,6 gr	5,1 gr	6,1 gr	200 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Milho e Pepino (temperados)	1,1 gr	5,1 gr	3,4 gr	67 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas) /Pudim	4,4 gr	2,6 gr	19,9 gr	121 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5 F	Sopa	Grão c\Espinafre	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	790 Kcal
	2º Prato	Frango Assado	26,2 gr	14,9 gr	0,8 gr	241 Kcal	
	Guarnição	Arroz de espinafres	3,8 gr	0,5 gr	35,3 gr	165 Kcal	
	Vegetais	Alface, Beterraba, 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	

6 F	Sopa	Creme de Courgette	11,8 gr	6,1 gr	21,5 gr	119 Kcal	762 Kcal
	2º Prato	Medalhões de Pescada Gratinados	26,5 gr	6,9 gr	0 gr	168 Kcal	
	Guarnição	Puré de Batata	5 gr	3 gr	38,4 gr	205 Kcal	
	Vegetais	Alface, Cebola e Couve Roxa(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	

Aprovado em reunião de 24 de Maio 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.escastroverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Ementa Escolar



Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Semana de 27 a 31 Maio

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Macedónia	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	908 Kcal
	2º Prato	Douradinhos no Forno	35,4 gr	12 gr	22,2 gr	350 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Coentros					
	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	

3F	Sopa	Brócolos	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	720 Kcal
	2º Prato	Hambúrgueres Cebolada	24,2 gr	8,2 gr	0 gr	170 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	3,2 gr	0,2 gr	36,4 gr	165 Kcal	
	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	

4F	Sopa	Nabo e Cenoura	3,1 gr	5,5 gr	13,4 gr	115 Kcal	720 Kcal
	2º Prato	Choco Guisado com Batatas	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)/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	

5F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	FERIADO					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

6F	Sopa	Creme de Grão-de-Bico com hortelã	9,3 gr	7,4 gr	23,8 gr	200 Kcal	839 Kcal
	2º Prato	Espadarte Cebolada	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	

Aprovado em reunião de 22/4/2024

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.escastroverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt