

Ementa Escolar



Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Vegetariana

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	940 Kcal
	2º Prato	Bolonhesa de Soja	20,6 gr	17,2 gr	61,1 gr	429 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	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	121 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	890 Kcal
	2º Prato	Jardineira de Legumes	22 gr	115 gr	77.1 gr	506 Kcal	
	Guarnição	Batata, Ervilha, Feijão Verde, Cenoura, Tomate, Pimento, Grão, Azeitona					
	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	996 Kcal
	2º Prato	Cogumelos Grelhados c\ Arroz e Feijão	19.6gr	8.9 gr	97 gr	546Kcal	
	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	970 Kcal
	2º Prato	Lasanha de Legumes	22,2 gr	18,8 gr	82,9 gr	583 Kcal	
	Guarnição	Lasanha, Espinafre, Pimento, Cenoura, Alho Francês, Lentilhas, Nozes,					
	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	830 Kcal
	2º Prato	Legumes a Brás	18,6 gr	14gr	599 gr	437 Kcal	
	Guarnição	Alho Francês, Cenoura, Cogumelos, Batata, Feijão,					
	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 22/4/2024

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

Ementa Escolar



Agrupamento de Escolas de Castro Verde -

Ano letivo 2023/2024

Vegetariana

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	811 Kcal
	2º Prato	Empadão de Legumes	21,5 gr	9,4 gr	69,7 gr	451 Kcal	
	Guarnição	Batata, Cogumelos, Cenoura, Brócolos Alho Francês, Lentilhas					
	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	887 Kcal
	2º Prato	Massa Siciliana	17 gr	16,8 gr	55,2 gr	502Kcal	
	Guarnição	Esparguete, Grão, Alho francês, Azeitonas, Tomate					
	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	777 Kcal
	2º Prato	Seitan de Cebolada C\Batata e Brócolos	20,5 gr	8,8 gr	43,3 gr	333Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	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	856 kcal
	2º Prato	Salada Mexicana	26,5 gr	8,8 gr	71 gr	482Kcal	
	Guarnição	Batata, Feijão, Ervilhas, Cenoura, Milho					
	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	Feijão Manteiga com Abóbora e Ovo (de azeite)	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.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Ementa Escolar



Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2023/2024

Vegetariana

Semana de 20 a 24 de Maio

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Creme de Alface	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	856 Kcal
	2º Prato	Couscous de Legumes	22,4 gr	11,1 gr	73 gr	485 Kcal	
	Guarnição	Couscous, Cenoura, Abobora, Couve Flor, Curgete, Grão					
	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	

3F	Sopa	Feijão verde	3,8 gr	5,5 gr	14,3 gr	122 Kcal	927 Kcal
	2º Prato	Massa Primavera	19,1 gr	22 gr	65,3 gr	538 Kcal	
	Guarnição	Massa, Feijão, Azeitonas, Ananas, Nozes, Amêndoa					
	Vegetais	Alface, Cenoura e Tomate (temperados)	3,2 gr	6,3 gr	19 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	

4F	Sopa	Creme de Couve Flôr	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	991 Kcal
	2º Prato	Legumes Salteados c\Broa, Batata	19,6 gr	22 gr	70,7 gr	561 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	

5F	Sopa	Grão c\Espinafre	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	855 Kcal
	2º Prato	Hambúguer de Batata Doce c\Grão	16,2 gr	9 gr	80,8 gr	471 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Espinafre					
	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	

6F	Sopa	Creme de Courgette	11,8 gr	6,1 gr	21,5 gr	119 Kcal	937 Kcal
	2º Prato	Strogonoff de Seitan c\Cogumelos	34,5 gr	17 gr	62,4 gr	548 Kcal	
	Guarnição	Puré de Batata					
	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

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

Vegetariana

Semana de 27 a 31 Maio

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Macedónia	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	1031 Kcal
	2º Prato	Legumes no Forno	11,5 gr	21,9 gr	57,6 gr	473 Kcal	
	Guarnição	Batata, Abobora, Curgete, 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	Nabo e Cenoura	3,1 gr	5,5 gr	13,4 gr	115 Kcal	972 Kcal
	2º Prato	Feijão Verde C\Tomate	14,5 gr	20,8 gr	87,9 gr	596 Kcal	
	Guarnição	Feijão Verde, Tomate, Azeitonas 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)	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						
	2º Prato						
	Guarnição	FERIADO					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

6 F	Sopa	Creme 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, Brócolos, 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 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.escastroverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt