

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 15-09-2025 a 21-09-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	15 set	Sopa	Creme de Couve-flor	Creme de Couve-flor
		Prato	Douradinhos no Forno c\ Arroz de Espinafre	Legumes assados no forno (com batatas e grão)
		Vegetais	Alface, Cenoura e Couve roxa	Alface, Cenoura e Couve roxa
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Terça-feira	16 set	Sopa	Curgete e Nabo	Curgete e Nabo
		Prato	Bife de Peru grelhado com massa esparguete	Risoto de lentilhas e cogumelos
		Vegetais	Cebola, tomate, beterraba e alface	Cebola, tomate, beterraba e alface
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quarta-feira	17 set	Sopa	Repolho	Repolho
		Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida	Salada Mexicana(batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
		Vegetais	Curgete, milho e pepino	Curgete, milho e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quinta-feira	18 set	Sopa	Creme de Alho Francês com feijão manteiga	Creme de Alho Francês com feijão manteiga
		Prato	Perninhas de frango assadas com massa esparguete	Massa Siciliana (esparguete, grão, legumes)
		Vegetais		Agrião, tomate e alface
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite

			Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	19 set	Sopa		Espinafre	Espinafre
		Prato		Maruca no forno com arroz de tomate e ervilhas	Bife de Tofu com arroz de tomate e ervilhas
		Vegetais		Brócolos, cenoura e abóbora	Brócolos, cenoura e abóbora
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	22 set	Sopa	Beringela		Beringela
		Prato	Lombo de Porco Assado com massa esparguete		jardineira de Legumes
		Vegetais	Beterraba, milho e alface		Beterraba, milho e alface
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Leite, Glúten; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	23 set	Sopa		Creme de cenoura e grão	Creme de cenoura e grão
		Prato		Filetes de peixe gato no forno com arroz de coentros	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu
		Vegetais		Couve roxa, agrião e alface	Couve roxa, agrião e alface
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quarta-feira	24 set	Sopa	Agrião		Agrião
		Prato	Lasanha de carne (com cenoura e curgete)		Lasanha de Legumes
		Vegetais	Milho, cenoura e alface		Milho, cenoura e alface
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos		Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 22-09-2025 a 28-09-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	25 set	Sopa	creme de coentros e de chuchu	creme de coentros e de chuchu
		Prato	Bacalhau à Brás	Tofu à Brás
		Vegetais	Curgete, cenoura e beterraba	Curgete, cenoura e beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, Glúten; Ovos; Peixes; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Sexta-feira	26 set	Sopa	Courgete	Courgete
		Prato	Espetadas de peru com arroz	Cogumelos grelhados com arroz de feijão manteiga
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e pepino	Cenoura, couve roxa e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 29-09-2025 a 05-10-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	29 set	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Empadão de atum (com puré de batata)	Empadão de Lentilhas e legumes
		Vegetais	Alface, Pepino, Cenoura	Alface, Cenoura e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Terça-feira	30 set	Sopa	Alho francês e feijão branco	Alho francês e feijão branco
		Prato	Peito de peru no forno com arroz de cenoura	strogonoff de tofu com cogumelos e arroz de cenoura
		Vegetais	Beterraba, tomate, e alface	Beterraba, tomate, e alface
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quarta-feira	01 out	Sopa	Creme de abóbora com feijão vermelho	Creme de abóbora com feijão vermelho
		Prato	Massa de peixe	Massa primavera (com feijão e legumes)
		Vegetais	Couve Roxa, milho, curgete e alface	Couve Roxa, milho, curgete e alface
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Crustáceos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 29-09-2025 a 05-10-2025

		Carne		Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	02 out	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
		Prato	Jantarinho de grão com pão		Ranchinho vegetariano
		Vegetais	Cebola, tomate e alface		Cebola, tomate e alface
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Sexta-feira	03 out	Sopa		Creme de Ervilha	Creme de Ervilha
		Prato		Lombo de Salmão no forno com Batata assada	Seitan de Cebolada com batata corada
		Vegetais		Alface, Milho e Cenoura	Alface, Pepino, Cenoura
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Glúten; Leite