

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 01/12/2025 a 07/12/2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Terça-feira	02 dez	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato	Lasanha de atum com espinafres	Massa Siciliana (esparguete, grão, legumes)
		Vegetais	Agrião, cenoura e pepino	Agrião, cenoura e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Glúten; Crustáceos; Peixes; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço; Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	03 dez	Sopa	Repolho	Repolho
		Prato	Arroz de Aves colorido (com ervilhas e cenoura)	Risoto de lentilhas e cogumelos
		Vegetais	Alface, couve-roxa e cebola	Alface, couve-roxa e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quinta-feira	04 dez	Sopa	Creme de Alho Francês com feijão manteiga	Creme de Alho Francês com feijão manteiga
		Prato	Solha no Forno com batatas assadas	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
		Vegetais	Brócolos, cenoura e curgete assados	Brócolos, cenoura e curgete assados
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Sexta-feira	05 dez	Sopa	Nabo	Nabo
		Prato	Jantarinho de grão com pão	Bife de tofu com batata corada
		Vegetais	Alface, Beterraba e pepino	Alface, Beterraba e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, 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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 08/12/2025 a 14/12/2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Terça-feira	09 dez	Sopa		Creme de Couve-flor
		Prato		arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos
		Vegetais		Cenoura, curgete e milho
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	10 dez	Sopa	Beringela	Beringela
		Prato	Bacalhau Espiritual	Legumes à Brás
		Vegetais	Alface, tomate e couve Roxa	Alface, tomate 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, Glúten; Leite, Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço; Moluscos, 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
Quinta-feira	11 dez	Sopa		Agrião
		Prato		Legumes em Leite de Coco (massa,grão,feijão-verde,espargos,espinafre,leite de coco)
		Vegetais		Alface, pepino e cebola
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		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, Dióxido de enxofre e sulfitos

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Setor: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 08/12/2025 a 14/12/2025

			Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	12 dez	Sopa		Espinafre	Espinafre
		Prato		Filetes de Pescada e Arroz de Tomate	tagliatelli com soja e molho de tomate
		Vegetais		Pepino, Beterraba e milho	Pepino, Beterraba e milho
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 15/12/2025 a 21/12/2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	15 dez	Sopa	Alface	Alface
		Prato	Lombo de salmão no forno com batatas assadas	Estufado de lentilhas com batatas e cenoura
		Vegetais	Couve-Flor, alho francês e cenoura assados	Couve-Flor, alho francês e cenoura assados
		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, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Terça-feira	16 dez	Sopa	Grão-de-bico com repolho	Grão-de-bico com repolho
		Prato	Espetadas de peru com arroz	Cogumelos no Forno c/Salteado de Legumes e Arroz de Espinafre
		Vegetais	Alface, cebola e cenoura	Alface, cebola e cenoura
		Sobremesa	Fruta da Época/Mousse	Fruta da Época/Mousse
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico	79 Kcal	450 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite