

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 05/01/2026 a 11/01/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	05 jan	Sopa	Creme de abóbora e coentros	Creme de abóbora e coentros
		Prato	Massa Gratinada com atum e legumes	Salada Mexicana(batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
		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; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Peixes; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Terça-feira	06 jan	Sopa	Alface	Alface
		Prato	Bife de Peru com arroz	Lentilhas estufadas com legumes
		Vegetais	Agrião, Couve-roxa e curgete	Agrião, Couve-roxa e curgete
		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
Quarta-feira	07 jan	Sopa	Agrião	Agrião
		Prato	Lombo de salmão no forno com batatas assadas	Seitan de Cebolada com batata corada
		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	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, 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	08 jan	Sopa	Creme de cenoura e grão	Creme de cenoura e grão
		Prato	Espetadas com massa espiral	Feijoada de Cogumelos (com batatas)
		Vegetais	Agrião, tomate e pepino	Agrião, tomate 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; Leite, Glúten; Ovos; Soja; 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, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, 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: 05/01/2026 a 11/01/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	09 jan	Sopa		Alho francês com curgete	Alho francês com curgete
		Prato		Lulas estufadas com arroz de pimentos	arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos
		Vegetais		Cenoura, curgete e milho	Cenoura, curgete e milho
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Glúten; Leite, Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos, 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, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	12 jan	Sopa	Creme de Bróculos		Creme de Bróculos
		Prato	Lasanha de carne (com cenoura e curgete)		Lasanha de Legumes e ervilhas
		Vegetais	Alface, Milho e Cenoura		Alface, Milho e Cenoura
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico	120 Kcal		120 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; 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		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	13 jan	Sopa		Repolho	Repolho
		Prato		Arroz de Peixe	Couscous de Legumes e ervilhas
		Vegetais		Alface, Beterraba, Milho	Alface, Beterraba, Milho
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Leite; 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
Quarta-feira	14 jan	Sopa	Creme de brócolos		Creme de brócolos
		Prato	Jardineira de Peru (cenoura, batatas, ervilhas e feijão-verde)		jardineira de Legumes
		Vegetais	Alface, Milho e Cenoura		Alface, Milho e Cenoura
		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, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite		Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
Quinta-feira	15 jan	Sopa		Creme de abóbora com lentilhas	Creme de abóbora com lentilhas
		Prato		Perca no Forno com Arroz de tomate	Bifes Tofu de Cebolada C/Arroz de Ervilhas
		Vegetais		Curgete, cebola e milho	Curgete, cebola e milho
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			495 Kcal
		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, Glúten; Leite

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	16 jan	Sopa	Legumes	Legumes
		Prato	Jardineira de vaca com batatas	Strogonof de Seitan c/Cogumelos e batatas
		Vegetais	Alface,Pepino e curgete	Alface,Pepino e curgete
		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	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: 19/01/2026 a 25/01/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	19 jan	Sopa	Curgete	Curgete
		Prato	Perca Grelhada com batatas assadas	Caçarola de legumes de verão com arroz
		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, 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	20 jan	Sopa	Nabo	Nabo
		Prato	Peito de peru no forno com arroz de cenoura	Chili Vegetariano (feijão ,soja,milho,cenoura,pimento,tomate) com arroz
		Vegetais	Alface, Tomate e Pepino	Alface, Tomate e Pepino
		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, 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	21 jan	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Caldeirada de Lulas	Empadão de Lentilhas e legumes
		Vegetais	Agrião, Beterraba e cenoura	Agrião, Beterraba e cenoura
		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; 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: 19/01/2026 a 25/01/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	22 jan	Sopa	Espinafre		Espinafre
		Prato	Hamburguer Grelhado com arroz		Hambúrguer Vegetariano com massa esparguete
		Vegetais	Beterraba, curgete, cebola e cenoura		Beterraba, curgete, cebola e cenoura
		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
Sexta-feira	23 jan	Sopa		Creme de Feijão Branco	Creme de Feijão Branco
		Prato		Bacalhau Espiritual	Legumes à Brás
		Vegetais		Agrião, Couve-roxa e curgete	Agrião, Couve-roxa e curgete
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, 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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 26/01/2026 a 01/02/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 26 jan	Sopa	creme de coentros e de chuchu		creme de coentros e de chuchu
	Prato	Bife de Peru grelhado com massa esparguete		Estufado de legumes e grão com massa
	Vegetais	Alface,milho e tomate		Alface,milho e tomate
	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, 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 27 jan	Sopa		Creme de Couve-flor	Creme de Couve-flor
	Prato		Peixe-espada grelhado com batata cozida e ovo cozido	Salada de Feijão-Frade (Batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)
	Vegetais		Alface,milho e tomate	Alface,milho e tomate
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; 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 28 jan	Sopa	Abóbora		Abóbora
	Prato	Arroz de Aves colorido (com ervilhas e cenoura)		Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu
	Vegetais	Pepino, cenoura, curgete e cebola		Pepino, cenoura, curgete 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, Glúten; Leite		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: 26/01/2026 a 01/02/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	29 jan	Sopa		Nabiça	Nabiça
		Prato		Massa de peixe	Bolonhesa de Soja
		Vegetais		Alface,milho e tomate	Alface,milho e tomate
		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
Sexta-feira	30 jan	Sopa	Creme de cenoura		Chuchu e cenoura
		Prato	Jantarinho de grão com pão		Rancho Vegetariano
		Vegetais	Beterraba, curgete, cebola e cenoura		Beterraba, curgete, cebola e cenoura
		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, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite