

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	02 fev	Sopa	Alface	Alface
		Prato	Lombinho de Salmão no forno e Batata	Cogumelos grelhados com arroz de feijão manteiga
		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, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	03 fev	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato	Pernas de frango no forno com arroz	Massa Siciliana (Esparguete, grão, alho-francês e tomate)
		Vegetais	Tomate, beterraba e milho	Tomate, beterraba e milho
		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, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço, Glúten; Leite
Quarta-feira	04 fev	Sopa	Agrião	Agrião
		Prato	Lombos de pescada no forno com ovo cozido e batatas cozidas	Salada Mexicana(batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
		Vegetais	Bróculos, curgete e cenoura no forno	Bróculos, curgete e cenoura no forno
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Ovos; Peixes; 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, Glúten; Leite, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço

EMENTAS DA SEMANA		Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária		Tipo Refeição: Almoço	Semana: 02/02/2026 a 08/02/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	05 fev	Sopa		Repolho
		Prato		Feijoada de Cogumelos (com batatas)
		Vegetais		Alface, cebola e curgete
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		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
Sexta-feira	06 fev	Sopa	Alho francês com curgete	Alho francês com curgete
		Prato	Perca com batatas aromatizadas no forno	Tofu espiritual
		Vegetais	Alface, Beterraba, Milho	Alface, Beterraba, 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; 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, Glúten; Leite

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 09/02/2026 a 15/02/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	09 fev	Sopa	Creme de brócolos		Creme de brócolos
		Prato	Esparguete à Bolonhesa		Bolonhesa de Soja
		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	Glúten; Leite, 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, 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	10 fev	Sopa		Creme de Cenoura com lentilhas	Creme de Cenoura com lentilhas
		Prato		Solha no Forno com batatas assadas	Seitan de Cebolada com batata corada
		Vegetais		Brócolos, Couve flor e Abóbora no forno	Brócolos, Couve flor e Abóbora no forno
		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, 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
Quarta-feira	11 fev	Sopa	Juliana		Juliana
		Prato	Lombo de Porco Assado com arroz de coentros		Bife de Tofu com arroz de cenoura
		Vegetais	Alface, Agrião, curgete e cebola		Alface, Agrião, curgete e cebola
		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, 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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 09/02/2026 a 15/02/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	12 fev	Sopa		Couve de Bruxelas	Couve de Bruxelas
		Prato		Lasanha de atum com espinafres	Massa esparguete com legumes, ervilhas e natas vegetarianas
		Vegetais		Alface, cebola e cenoura	Alface, cebola e cenoura
		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, 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, Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	13 fev	Sopa	Nabiça		Nabiça
		Prato	Panados de Frango no forno com arroz de ervilhas		Risoto de lentilhas e cogumelos
		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	116 Kcal		
		Alergénicos	Glúten; Leite, 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		Dióxido de enxofre e sulfitos, 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: 16/02/2026 a 22/02/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	19 fev	Sopa		Nabo e feijão vermelho	Nabo e feijão vermelho
		Prato		Corvina com molho de limão e batatas assadas	Salada de Feijão-Frade (Batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)
		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		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, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	20 fev	Sopa	Espinafre		Espinafre
		Prato	Hamburguer Grelhado com massa espiral		Hambúguer Vegetariano com massa esparguete
		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; Leite, 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; Amendoins; Soja; 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, Glúten; Leite

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 23/02/2026 a 01/03/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	23 fev	Sopa	Creme de Couve-flor	Creme de Couve -Flor
		Prato	Bacalhau à Brás	Empadão de Lentilhas e legumes
		Vegetais	Alface, tomate, agrião e milho	Alface, tomate, agrião e milho
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, 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	24 fev	Sopa	Chuchu e cenoura	Chuchu e cenoura
		Prato	Jardineira de Peru (cenoura, batatas, ervilhas e feijão-verde)	Bife de tofu com legumes salteados com broa e batatas gratinadas com salsa e coentros
		Vegetais	Alface, Beterraba, cebola e curgete	Alface, Beterraba, cebola 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, 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	25 fev	Sopa	Creme de Abóbora com espinafra	Creme de Abóbora com espinafra
		Prato	Arroz de Peixe	Chili Vegetariano (feijão ,soja,milho,cenoura,pimento,tomate) com arroz
		Vegetais	Agrião, couve roxa e milho	Agrião, couve roxa e 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

EMENTAS DA SEMANA		Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária		Tipo Refeição: Almoço	Semana: 23/02/2026 a 01/03/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	26 fev	Sopa	Beringela		Beringela
		Prato	Bifanas de cebolada com massa esparguete		jardineira de Legumes
		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, Glúten; Soja; 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
Sexta-feira	27 fev	Sopa		Caldo Verde	Caldo Verde
		Prato		Feijoada de Chocos	Feijoada c/Cogumelos
		Vegetais		Alface, cebola e cenoura	Alface, 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; Ovos; 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