

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	30 mar	Sopa	Repolho		Repolho
		Prato	Esparguete à Bolonhesa		Bolonhesa de Soja
		Vegetais	Alface, couve roxa, curgete		Alface, couve roxa, curgete
		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, 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	31 mar	Sopa		Creme de Couve-flor	Creme de Couve -Flor
		Prato		Lulas estufadas com arroz de pimentos	Lentilhas Estufadas com batatas cozidas
		Vegetais		Alface, Cenoura e pepino	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; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quarta-feira	01 abr	Sopa	Abóbora		Abóbora
		Prato	Jardineira de Peru (cenoura, batatas, ervilhas e feijão-verde)		Estufado de legumes e grão com massa
		Vegetais	Alface, Beterraba, Agrião e milho		Alface, Beterraba, 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, 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
Quinta-feira	02 abr	Sopa		Alface	Alface
		Prato		Empadão de atum (com puré de batata)	Empadão de feijão branco e legumes
		Vegetais		Alface, Pepino, Cenoura	Alface, Pepino, Cenoura
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Glúten; Leite	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 - ATL	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 06/04/2026 a 12/04/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	06 abr	Sopa		Alho Francês	Alho Francês
		Prato		Lombo de salmão no forno com Arroz de Cenoura	Chili Vegetariano (feijão ,soja,milho,cenoura,pimento,tomate) com arroz
		Vegetais		Alface, Cenoura e pepino	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, 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	07 abr	Sopa	Creme de Ervilha		Creme de Ervilha
		Prato	Perninhas de frango assadas com massa esparguete		Legumes em Leite de Coco (massa,grão,feijão-verde,espargos,espinafre,leite de coco)
		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; 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	08 abr	Sopa		Legumes	Legumes
		Prato		Perca com batatas aromatizadas no forno	Seitan de Cebolada com batata corada
		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		Peixes; 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

		Carne		Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	09 abr	Sopa	Espinafre		Espinafre
		Prato	Jardineira de Peru (cenoura, batatas, ervilhas e feijão-verde)		Massa Siciliana (esparguete, grão, legumes)
		Vegetais	Alface, couve roxa, curgete		Alface, couve roxa, 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, Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Sexta-feira	10 abr	Sopa		Nabo com abóbora	Nabo com abóbora
		Prato		Lombos de Pescada no Forno com arroz de tomate e ovo cozido	Arroz de Legumes colorido
		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, Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	13 abr	Sopa	Chuchu		Chuchu
		Prato	Bife de Perú Panado e Arroz de Cenoura		Paelha vegetariana
		Vegetais	Alface ,Tomate, Pepino e Cenoura		Alface ,Tomate, Pepino 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; 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	14 abr	Sopa		Juliana	Juliana
		Prato		Bacalhau Espiritual	Tofu espiritual
		Vegetais		Alface, cebola e couve-roxa	Alface, cebola 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; 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; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quarta-feira	15 abr	Sopa	Creme de brócolos		Creme de brócolos
		Prato	Jardineira de vaca com batatas		Estufado de legumes e grão com massa
		Vegetais	Alface, milho e curgete		Alface, milho 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

EMENTAS DA SEMANA		Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária		Tipo Refeição: Almoço	Semana: 13/04/2026 a 19/04/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	16 abr	Sopa	creme de coentros e de chuchu	creme de coentros e de chuchu
		Prato	Feijoada de Chocos	Ranchinho vegetariano
		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	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
Sexta-feira	17 abr	Sopa	Creme de Cenoura com lentilhas	Creme de Cenoura com lentilhas
		Prato	Espetadas de peru com massa esparguete	Massa esparguete com legumes, ervilhas e natas vegetarianas
		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	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Sementes de sésamo; 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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 20/04/2026 a 26/04/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	20 abr	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Lasanha de atum com espinafres	Lasanha de Legumes
		Vegetais	Agrião, cenoura e curgete	Agrião, cenoura 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; 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; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Terça-feira	21 abr	Sopa	Nabo e feijão vermelho	Nabo e feijão vermelho
		Prato	Pernas de frango no forno com arroz	Caçarola de legumes de verão com arroz
		Vegetais	Alface, tomate e Cebola	Alface, tomate 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, 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	22 abr	Sopa	Beringela	Beringela
		Prato	Peixe Espada Grelhado com Batata Cozida	Strogonof de Seitan c/Cogumelos e batatas
		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, 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

EMENTAS DA SEMANA		Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária		Tipo Refeição: Almoço	Semana: 20/04/2026 a 26/04/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	23 abr	Sopa		Agrião
		Prato		Cogumelos grelhados com arroz de feijão manteiga
		Vegetais		Cenoura, curgete e milho
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		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	24 abr	Sopa	Creme de Feijão Branco	Creme de Feijão Branco
		Prato	Massa de peixe	tagliatelli com soja e molho de tomate
		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, Glúten; Crustáceos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos; 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: 27/04/2026 a 03/05/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 27 abr	Sopa		Creme de Couve -Flor		Creme de Couve -Flor
	Prato		Lombo de Porco Assado com massa esparguete		Caçarola de legumes de verão com arroz
	Vegetais		Alface, tomate e Cebola		Alface, tomate e Cebola
	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; Tremçoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Terça-feira 28 abr	Sopa			Alface	Alface
	Prato			Corvina com molho de limão e batatas assadas	Salada Russa Vegetariana (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e milho)
	Vegetais			Alface, Beterraba e curgete	Alface, Beterraba e curgete
	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	Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quarta-feira 29 abr	Sopa		Caldo Verde		Caldo Verde
	Prato		Hamburguer Grelhado com arroz		Hamburguer de Soja e Arroz de Ervilhas
	Vegetais		Milho, cenoura e agrião		Milho, cenoura e agrião
	Sobremesa		Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão		Pão de Mistura		Pão de Mistura
	V. Calórico				282 Kcal
	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; Leite
Quinta-feira 30 abr	Sopa			Creme de Coentros	Creme de Coentros
	Prato			Perca com batatas aromatizadas no forno	Strogonof de Seitan c/Cogumelos e batatas
	Vegetais			Alface, pepino e cebola	Alface, pepino e cebola
	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; Tremçoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite