

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Setor: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 03/11/2025 a 09/11/2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	03 nov	Sopa		Beringela
		Prato		Seitan de Cebolada com massa esparguete
		Vegetais		Beterraba, milho e alface
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		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
Terça-feira	04 nov	Sopa	Creme de cenoura e grão	Creme de cenoura e grão
		Prato	Corvina com molho de limão e batatas assadas	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, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; 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
Quarta-feira	05 nov	Sopa		Agrião
		Prato		Lasanha de Legumes
		Vegetais		Cenoura, couve roxa e pepino
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, 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

EMENTAS DA SEMANA		Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Setor: Refeitório Município - Escola Secundária		Tipo Refeição: Almoço	Semana: 03/11/2025 a 09/11/2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	06 nov	Sopa	Creme de abóbora e coentros	Creme de abóbora e coentros
		Prato	Bacalhau à Brás	Tofu à Brás
		Vegetais	Tomate, beterraba e alface	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; Leite, 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; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Sexta-feira	07 nov	Sopa	Courgete	Courgete
		Prato	Espetadas com massa espiral	Cogumelos grelhados com arroz de feijão manteiga
		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	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, Glúten; Ovos; Soja; 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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Setor: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 10/11/2025 a 16/11/2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	10 nov	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Empadão de atum (com puré de batata)	Empadão de Legumes com lentilhas (com puré de batata)
		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	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	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
Terça-feira	11 nov	Sopa	Alho francês e feijão branco	Alho francês e feijão branco
		Prato	Peito de Peru no forno com massa esparguete	Stroganoff de Seitan c/Cogumelos
		Vegetais	Beterraba, tomate, e Agrião	Beterraba, tomate, e Agrião
		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; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; 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
Quarta-feira	12 nov	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato	Massa de peixe	Massa Primavera (feijão, tomate, ananás e azeitonas)
		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	Glúten; Crustáceos; Peixes; 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, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quinta-feira	13 nov	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Jantarinho de grão com pão	Rancho 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	Glúten; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, 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: 10/11/2025 a 16/11/2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	14 nov	Sopa	Creme de brócolos	Creme de brócolos
		Prato	Lombo de Salmão no forno com Batata assada	Seitan de Cebolada com batata corada
		Vegetais	Pepino, Beterraba e Cenoura	Pepino, Beterraba 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, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rijas; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO	135033 - Agrupamento Escolas de Castro Verde Rua José Gomes Ferreira 7780-102 Castro Verde N.I.F: 600081346 Telefone: 286320070 E-mail: sec@escastroverde.edu.pt	EMENTAS SEMANA
---	---	---------------------------

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 17/11/2025 a 23/11/2025

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	17 nov	Sopa	Juliana		Juliana
		Prato	Esparguete à Bolonhesa		Bolonhesa de Soja
		Vegetais	Alface,tomate,cenoura e curgete		Alface,tomate,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; 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, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Terça-feira	18 nov	Sopa		Caldo Verde	Caldo Verde
		Prato		Filetes de Pescada com ovo cozido e arroz de cenoura	Couscous de Legumes (com grão-de-bico)
		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		Glúten; Leite, Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, 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	19 nov	Sopa	Creme de Cenoura com lentilhas		Creme de Cenoura com lentilhas
		Prato	Bife de Perú Grelhado c/Esparguete		Salada de Grão com legumes e nozes
		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	341 Kcal		
		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, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	20 nov	Sopa		Alface	Alface
		Prato		Feijoada de Chocos	Feijoada c/Cogumelos
		Vegetais		Pepino, cenoura e curgete	Pepino, cenoura e curgete
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Glúten; Ovos; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos, 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
Setor: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 17/11/2025 a 23/11/2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	21 nov	Sopa		Creme de Feijão Branco
		Prato		Hamburguer de Grão e batata Doce com Arroz
		Vegetais		Agrião, couve roxa e milho
		Sobremesa		
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		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: 24/11/2025 a 30/11/2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	24 nov	Sopa	Creme de Couve-flor	Creme de Couve-flor
		Prato	Caldeirada de Lulas	Legumes assados no forno (com batatas e grão)
		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, 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
Terça-feira	25 nov	Sopa	Curgete e Nabo	Curgete e Nabo
		Prato	Arroz de Pato	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, 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
Quarta-feira	26 nov	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; Tremçoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quinta-feira	27 nov	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	Agrião, tomate e alface
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Setor: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 24/11/2025 a 30/11/2025

			Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	28 nov	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 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, 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