

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	03 nov	Sopa	Beringela	Beringela
		Prato	Panados de Frango no forno com arroz de ervilhas	Seitan de Cebolada com massa esparguete
		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		
		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	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	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	Agrião
		Prato	Lasanha de carne (com cenoura e curgete)	Lasanha de Legumes
		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; 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, Glúten; Amendoins; Soja; 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

Quinta-feira

06
nov

Carne

Peixe

Vegetariano

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

Courgete

Sopa

Courgete

Prato

Espetadas com massa espiral

Cogumelos grelhados com arroz de
feijão manteiga

Vegetais

Cenoura, courgete e milho

Cenoura, courgete 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

Sexta-feira

07
nov

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	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 rijá; 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 rijá; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	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 rijá; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	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, Glúten; Leite
Quinta-feira	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

Sexta-feira 14 nov		Carne	Peixe	Vegetariano
		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	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



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			
Terça-feira 18 nov	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
	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
Quarta-feira 19 nov	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; Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
	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
Quinta-feira 20 nov	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, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
	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, 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

Sexta-feira 21 nov		Carne	Peixe	Vegetariano
	Sopa	Creme de Feijão Branco		Creme de Feijão Branco
	Prato	Hamburguer Grelhado com arroz		Hamburguer de Grão e batata Doce com Arroz
	Vegetais	Agrião, couve roxa e milho		Agrião, couve roxa e milho
	Sobremesa	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

 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 Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Entidade: Município de Castro Verde Tipo Refeição: Almoço	Ano Escolar: 2025/2026 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; Amendins; 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 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

Sexta-feira 28 nov	Carne	Peixe	Vegetariano
	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