

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Municipal - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 02/03/2026 a 08/03/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	02 mar	Sopa	creme de brócolos com feijão branco	creme de brócolos com feijão branco
		Prato	Lombo de Salmão no forno com Batata assada	Salada de Grão com legumes e nozes
		Vegetais	Alface, Pepino, Cenoura	Alface, Pepino, Cenoura
		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	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Amendoiros; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Glúten; Leite
Terça-feira	03 mar	Sopa	Legumes	Legumes
		Prato	Perninhas de frango assadas com massa esparguete	Massa espiral com feijão frade, feijão verde, ervilha, cenoura, milho com azeite e vinagre
		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; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quarta-feira	04 mar	Sopa	Alface	Alface
		Prato	Peixe Espada Grelhado com Batata Cozida	Tofu com natas vegetarianas e batatas
		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; Amendoiros; 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	05 mar	Sopa	Abóbora	Abóbora
		Prato	Espetadas com massa espiral	Massa Siciliana (Esparguete, grão, alho-francês e tomate)
		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	Glúten; Ovos; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Glúten; Amendoiros; 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
Sexta-feira	06 mar	Sopa		Creme de Alho Francês	Creme de Alho Francês
		Prato		Bacalhau Espiritual	Estufado de lentilhas com batatas e cenoura
		Vegetais		Alface, cebola e cenoura	Alface, cebola e cenoura
		Sobremesa		Fruta da Época/Pudim	Fruta da Época/Pudim
		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 rijas; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço; Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Soja; Leite; 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	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Municipal - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 09/03/2026 a 15/03/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	09 mar	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Medalhões de Pescada no Forno com arroz de coentros	Salada Mexicana(batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
		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, 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	10 mar	Sopa	Creme de Abóbora com espinafra	Creme de Abóbora com espinafra
		Prato	Bifanas de cebolada com massa esparguete	Seitan de Cebolada com massa esparguete
		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, 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
Quarta-feira	11 mar	Sopa	Alho francês com curgete	Alho francês com curgete
		Prato	Empadão de peixe e legumes (com puré de batata)	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	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Peixes; Soja; Leite; 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
Quinta-feira	12 mar	Sopa	Creme de brócolos	Creme de brócolos
		Prato	Frango Estufado com batatas, cenoura e ervilhas	Jardineira de ervilhas (cenoura, batatas, feijão verde)
		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, 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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Municipal - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 09/03/2026 a 15/03/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	13 mar	Sopa		Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato		Lulas estufadas com arroz de pimentos	Risoto de lentilhas e cogumelos
		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; 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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Municipal - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 16/03/2026 a 22/03/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 16 mar	Sopa	Creme de Ervilha		Creme de Ervilha
	Prato	Lasanha de carne (com cenoura e curgete)		Lasanha de Legumes
	Vegetais	Tomate, cenoura e pepino		Tomate, 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; 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 17 mar	Sopa		Courgete	Courgete
	Prato		Açorda de pescada com ovo	Tofu espiritual
	Vegetais		Alface, couve roxa, curgete	Agrião, Couve-roxa e curgete
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos		Crustáceos; 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	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 18 mar	Sopa	Creme de Abóbora com grão		Creme de Abóbora com grão
	Prato	Bife de Peru grelhado com massa esparguete		Seitan de Cebolada com massa penne
	Vegetais	Couve-Flor, alho francês e cenoura assados		Bróculos, curgete e cenoura 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; 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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Setor: Refeitório Municipal - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 16/03/2026 a 22/03/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	19 mar	Sopa	Agrião	Agrião
		Prato	Perca no Forno com arroz de feijão vermelho	Cogumelos grelhados com arroz de feijão manteiga
		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 rijas; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Sexta-feira	20 mar	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Jantarinho de grão com pão	Jantarinho de grão vegetariano
		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; Soja; Leite; 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

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Castro Verde

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: Refeitório Municipal - Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 23/03/2026 a 29/03/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	23 mar	Sopa	Espinafre	Espinafre
		Prato	Massa Gratinada com atum e legumes	Massa com legumes e ervilhas e natas vegetais
		Vegetais	Alface, tomate e couve Roxa	Alface, tomate 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; Ovos; Peixes; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Terça-feira	24 mar	Sopa	Creme de Couve -Flor	Creme de Couve-flor
		Prato	Guisado de Borrego com Batatas	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu
		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, 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 mar	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Massa de peixe	tagliatelli com soja e molho de tomate
		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, 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
Quinta-feira	26 mar	Sopa	Caldo Verde de Jimboa	Caldo Verde de Jimboa
		Prato	Moamba de Galinha c/Arroz Branco	Arroz de feijão Branco e legumes
		Vegetais	Beterraba, milho e alface	Beterraba, milho e alface
		Sobremesa	Fruta / Bolo de Ananas Caramelizado	Fruta / Bolo de Ananas Caramelizado
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite

Impresso em: 24/02/2026 17:00:34

MAES001.1 Página 1 de 2

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Municipal - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 23/03/2026 a 29/03/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	27 mar	Sopa		Beringela	Beringela
		Prato		Choco Guisado com tomate	Feijoada de Cogumelos (com batatas)
		Vegetais		Tomate, pepino e cebola	Tomate, 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, Ovos; Peixes; Soja; Frutos de casca rija; 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; Tremçoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite