

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2025/2026

Semana de 04 de Maio a 08 Maio

			Alergénios
2ª F 04	Sopa	Juliana de Legumes	
	Prato	Carne de porco estufada c/ arroz de coentros	
	Prato vegetariano	Caçarola de legumes de verão com arroz	
	Vegetais	Alface, tomate e couve roxa	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
3ª F 05	Sopa	Alface	
	Prato	Salada Russa de atum (batata, ovo, cenoura, atum, feijão frade, cebola)	  
	Prato vegetariano	Salada Russa de vegetariana (batata, cenoura, feijão frade, cebola e feijão verde)	
	Vegetais	Alface, beterraba e curgete	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
4ª F 06	Sopa	Crema de brócolos	
	Prato	Perna de Peru no forno com arroz	
	Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão e arroz	
	Vegetais	Milho, cenoura e agrião	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
5ª F 07	Sopa	Caldo Verde	
	Prato	Peixe espada com batatas cozidas	 
	Prato vegetariano	Stroganoff de seitan e cogumelos com batatas cozidas	         
	Vegetais	Alface, pepino e cebola	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas) e Gelatina	-

			Alergénios
6ª F 08	Sopa	Crema de ervilhas	
	Prato	Peito de frango c/ molho de laranja e massa	
	Prato vegetariano	Bife de tofu com molho de laranja e massa	         
	Vegetais	Tomate, cenoura e curgete	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

Ementa Elaborada por:

Ana Patrícia Correia

Nutricionista 4040N

Todas as refeições são acompanhadas por água e Pão de Mistura ()

Ementa sujeita a alterações devido ao fornecimento de produtos

Ementas disponíveis em: www.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Em caso de alergias/intolerâncias alimentares, contactar o serviço de educação



Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2025/2026

Semana de 11 de Maio a 15 Maio

			Alergénios
2ª F 11	Sopa	Alho francês	
	Prato	Medalhões de pescada com arroz de coentros	
	Prato vegetariano	Salada Mexicana (feijão, ervilha, cenoura e milho com arroz de coentros)	
	Vegetais	Alface, tomate e couve roxa	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
3ª F 12	Sopa	Couve de bruxelas	
	Prato	Jardineira de peru (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	
	Prato vegetariano	Jardineira de cogumelos	
	Vegetais	Alface, pepino e beterraba	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
4ª F 13	Sopa	Espinafres	
	Prato	Lombo de Salmão com arroz de pimentos	
	Prato vegetariano	Strogonoff de Tofu com cogumelos e arroz de pimentos	
	Vegetais	Curgete, cebola e milho	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
5ª F 14	Sopa	Crema de cenoura e grão	
	Prato	Bifana de cebolada com massa esparguete	
	Prato vegetariano	Seitan de cebolada com massa esparguete	
	Vegetais	Agrião, tomate e pepino	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
6ª F 15	Sopa	Curgete	
	Prato	Salada de grão com bacalhau (grão, batata, ovo)	
	Prato vegetariano	Salada de grão mediterrânica	
	Vegetais	Brócolos, cenoura e abóbora assados)	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

Ementa Elaborada por:

Ana Patrícia Correia

Nutricionista 4040N

Todas as refeições são acompanhadas por água e Pão de Mistura ()

Ementa sujeita a alterações devido ao fornecimento de produtos

Ementas disponíveis em: www.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Em caso de alergias/intolerâncias alimentares, contactar o serviço de educação



Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2025/2026

Semana de 18 de Maio a 22 Maio

			Alergénios
2ª F 18	Sopa	Beringela	
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz	
	Prato vegetariano	Bife de seitan com arroz	          
	Vegetais	Alface, cebola e tomate	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
3ª F 19	Sopa	Crema de abóbora com lentilhas	
	Prato	Empadão de peixe com legumes	          
	Prato vegetariano	Empadão de feijão branco com legumes	          
	Vegetais	Alface, milho e curgete	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
4ª F 20	Sopa	Nabiça	
	Prato	Almôndegas com molho de tomate com massa macarrão	    
	Prato vegetariano	Almôndegas de lentilhas com molho de tomate e massa macarrão	          
	Vegetais	Agrião, cenoura e cebola	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
5ª F 21	Sopa	Nabo	
	Prato	Perca no forno com arroz de feijão vermelho	 
	Prato vegetariano	Cogumelos grelhados com arroz de feijão	
	Vegetais	Feijão verde, couve flor e alho francês	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
6ª F 22	Sopa	Repolho	
	Prato	Carne de vaca estufada com cenoura e batatas	
	Prato vegetariano	Estufado de lentilhas com batatas e cenoura	
	Vegetais	Alface, beterraba e pepino	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

Ementa Elaborada por:

Ana Patrícia Correia

Nutricionista 4040N

Todas as refeições são acompanhadas por água e Pão de Mistura ( )

Ementa sujeita a alterações devido ao fornecimento de produtos

Ementas disponíveis em: www.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Em caso de alergias/intolerâncias alimentares, contactar o serviço de educação



Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2025/2026

Semana de 25 de Maio a 29 Maio

			Alergénios
2ª F 25	Sopa	Feijão-verde	
	Prato	Feijoada de chocos (com arroz)	     
	Prato vegetariano	Feijoada de cogumelos (com arroz)	
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
3ª F 26	Sopa	Creme de couve-flor	
	Prato	Lasanha de carne	      
	Prato vegetariano	Lasanha de lentilhas	      
	Vegetais	Alface, cebola e couve roxa	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
4ª F 27	Sopa	Agrião	
	Prato	Bacalhau com natas	      
	Prato vegetariano	Tofu com natas vegetarianas e batatas	      
	Vegetais	Agrião, curgete e milho	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
5ª F 28	Sopa	Creme de feijão branco	
	Prato	Espetadas com massa espiral	  
	Prato vegetariano	Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate)	 
	Vegetais	Alface, cenoura e pepino	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
6ª F 29	Sopa	Chuchu e cenoura	
	Prato	Solha no forno com batatas cozidas	 
	Prato vegetariano	Salada primaveril vegetariana (com ervilhas, legumes e batatas)	
	Vegetais	Tomate, curgete e beterraba	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

Ementa Elaborada por:

Ana Patrícia Correia

Nutricionista 4040N

Todas as refeições são acompanhadas por água e Pão de Mistura (   

Ementa sujeita a alterações devido ao fornecimento de produtos

Ementas disponíveis em: www.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Em caso de alergias/intolerâncias alimentares, contactar o serviço de educação

