

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2025/2026

Semana de 01 de Junho a 05 Junho

			Alergénios
2ª F 01	Sopa	Crema de brócolos	
	Prato	Frango no forno com batatas fritas	
	Prato vegetariano	Soja à Bolonhesa	  
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas) e Gelado	-

			Alergénios
3ª F 02	Sopa	chuchu	
	Prato	Peixe espada com arroz de tomate	 
	Prato vegetariano	Couscous de legumes	
	Vegetais	Brócolos, cenoura e curgete assadas	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	 

			Alergénios
4ª F 03	Sopa	Alho francês	
	Prato	Peito de peru no forno com massa esparguete	
	Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com massa esparguete	  
	Vegetais	Alface, cenoura e couve roxa	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
5ª F 04	Feriado		Feriado

			Alergénios
6ª F 05	Sopa	Alface	
	Prato	Salada Russa de atum (batata, ovo, cenoura, atum, feijão frade e cebola)	   
	Prato vegetariano	Salada Russa Vegetariana (batata, cenoura, feijão frade, cebola e feijão frade)	
	Vegetais	Tomate, pepino e cebola	
	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 08 de Junho a 12 Junho

			Alergénios
2ª F 08	Sopa	Crepe de cenoura com lentilhas	
	Prato	Hambúrguer com arroz	 
	Prato vegetariano	Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz	 
	Vegetais	Curgete, agrião e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
3ª F 09	Sopa	Curgete	
	Prato	Filetes de pescada com batatas cozidas	 
	Prato vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)	
	Vegetais	Alface, tomate e couve Roxa	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
4ª F 10	Feriado		Feriado

			Alergénios
5ª F 11	Sopa	Caldo Verde	
	Prato	Lombo de porco com massa esparguete	 
	Prato vegetariano	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja)	 
	Vegetais	Milho, curgete e cebola	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
6ª F 12	Sopa	Beringela	
	Prato	Arroz de pota	   
	Prato vegetariano	Arroz de feijão branco e legumes	 
	Vegetais	Alface, pepino 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



Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2025/2026

Semana de 15 de Junho a 19 Junho

			Alergénios
2ª F 15	Sopa	Crepe de couve-flor	
	Prato	Arroz de aves colorido (com ervilhas e cenoura)	
	Prato vegetariano	Arroz de legumes colorido	
	Vegetais	Pepino, milho e cebola	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
3ª F 16	Sopa	Espinafres	
	Prato	Bacalhau com natas	        
	Prato vegetariano	Tofu com natas	        
	Vegetais	Alface, cenoura e curgete	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
4ª F 17	Sopa	Crepe de abóbora com grão	
	Prato	Jantarinho de grão (com pão)	        
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano	        
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
5ª F 18	Sopa	Juliana de legumes	
	Prato	Lombo de salmão com ovo e batata cozida	        
	Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes	        
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
6ª F 19	Sopa	Nabo com feijão branco	
	Prato	Bifana de cebolada com massa penne	        
	Prato vegetariano	Seitan de cebolada com massa penne	        
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	
	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 22 de Junho a 26 Junho

			Alergénios
2ª F 22	Sopa	Crema de ervilhas	
	Prato	Perca e batatas aromatizadas no forno	 
	Prato vegetariano	Couscous de legumes	       
	Vegetais	Alface, cenoura e cebola	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
3ª F 23	Sopa	Grão-de-bico com repolho	
	Prato	Almôndegas com molho de tomate e massa	  
	Prato vegetariano	Massa primavera (com feijão, tomate, ananás e azeitonas)	  
	Vegetais	Tomate, pepino e couve roxa	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
4ª F 24	Sopa	Agrião	
	Prato	Solha no forno com batatas cozidas	 
	Prato vegetariano	Legumes em leite de coco com batata	      
	Vegetais	Brócolos, curgete e cenoura no forno	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
5ª F 25	Sopa	Couve de Bruxelas	
	Prato	Peito de frango gratinado com arroz de feijão branco	  
	Prato vegetariano	Cogumelos grelhados com arroz de feijão branco	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
6ª F 26	Sopa	Crema de beterraba com cenoura	
	Prato	Lasanha de atum e espinafres	      
	Prato vegetariano	Lasanha de lentilhas e legumes	      
	Vegetais	Tomate, cenoura 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 29 de Junho a 04 Julho

			Alergénios
2ª F	29	Feriado	Feriado

			Alergénios
3ª F	30	Sopa	Crema de abóbora com feijão vermelho
		Prato	Jardineira de vaca (com batatas)
		Prato vegetariano	Jardineira de legumes (com batatas)
		Vegetais	Alface, cebola e couve roxa
		Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)

			Alergénios
5ª F	01	Sopa	Feijão-Verde
		Prato	Massa de peixe
		Prato vegetariano	Estufado de legumes com massa (com grão)
		Vegetais	Cenoura, beterraba e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)

			Alergénios
6ª F	02	Sopa	Tomate
		Prato	Espetadas de peru com arroz
		Prato vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu
		Vegetais	Alface, milho e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)

			Alergénios
4ª F	03	Sopa	Minestrone
		Prato	Lulas estufadas com batatas
		Prato vegetariano	Risoto de ervilhas e cogumelos
		Vegetais	Pepino, 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

