

Ementa ATL



Município de Castro Verde
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	Bifanas com arroz
	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	choco 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.cm-castroverde.pt

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



Ementa ATL



Município de Castro Verde Semana de 06 de Julho a 10 Julho

			Alergénios
2ª F 06	Sopa	Crema de brócolos	
	Prato	Salada de atum com feijão frade, ovo e batata	
	Prato vegetariano	Salada de feijão frade com batata e legumes	
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
3ª F 07	Sopa	chuchu	
	Prato	Peito de peru no forno com massa esparguete	
	Prato vegetariano	Couscous de legumes	
	Vegetais	Curgete, cebola e tomate	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
4ª F 08	Sopa	Alho francês	
	Prato	Peixe espada com arroz de tomate	
	Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz	
	Vegetais	Alface, cenoura e couve roxa	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
5ª F 09	Sopa	Espinafres	
	Prato	Jardineira de vaca (com batatas)	
	Prato vegetariano	Jardineira de cogumelos (com batatas)	
	Vegetais	Beterraba, alface e milho	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
6ª F 10	Sopa	Alface	
	Prato	Filetes de pescada com arroz de coentros	
	Prato vegetariano	Cogumelos grelhados com arroz de feijão preto	
	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.cm-castroverde.pt

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



Ementa ATL



Município de Castro Verde Semana de 13 de Julho a 17 Julho

			Alergénios
2ª F 13	Sopa	Creme de cenouras com lentilhas	
	Prato	Frango no forno com batatas fritas	
	Prato vegetariano	Soja à Bolonhesa	
	Vegetais	Alface, tomate e cebola	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas) e Gelado	-

			Alergénios
3ª F 14	Sopa	curgete	
	Prato	Massa de Salmão com cenoura e brócolos	
	Prato vegetariano	Massa siciliana	
	Vegetais	Couve roxa, cenoura e beterraba	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	

			Alergénios
4ª F 15	Sopa	Caldo verde	
	Prato	Lombo de porco com arroz	
	Prato vegetariano	Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz	
	Vegetais	Pepino, alface e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
5ª F 16	Sopa	Beringela	
	Prato	corvina com batatas coradas	
	Prato vegetariano	Legumes em leite de coco com batatas corada	
	Vegetais	Tomate, couve roxa e cebola	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	

			Alergénios
6ª F 17	Sopa	Creme de couve-flor	
	Prato	Lasanha	
	Prato vegetariano	Lasanha de lentilhas	
	Vegetais	Curgete, alface 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.cm-castroverde.pt

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



Ementa ATL



Município de Castro Verde Semana de 20 de Julho a 24 Julho

			Alergénios
2ª F 20	Sopa	Couve	
	Prato	Arroz de pota	
	Prato vegetariano	Arroz de feijão branco e legumes	
	Vegetais	Alface, beterraba e cebola	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas) e Gelado	-

			Alergénios
3ª F 21	Sopa	Crema de feijão branco	
	Prato	Rojões de porco com batatas	
	Prato vegetariano	Malandrino de feijão com cubinhos de tofu	
	Vegetais	Tomate, pepino e couve-roxa	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
4ª F 22	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Perca com arroz de ervilhas	
	Prato vegetariano	Fettucini com natas, seitan e cogumelos	
	Vegetais	Curgete, milho e alface	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
5ª F 23	Sopa	Nabo	
	Prato	Esparguete à bolonhesa	
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja	
	Vegetais	Tomate, pepino e couve roxa	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
6ª F 24	Sopa	Juliana de legumes	
	Prato	Bacalhau com natas	
	Prato vegetariano	Tofu com natas	
	Vegetais	Alface, cenoura 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.cm-castroverde.pt

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



Ementa ATL



Município de Castro Verde Semana de 27 de Julho a 31 Julho

			Alergénios
2ª F 27	Sopa	Repolho	
	Prato	Arroz primavera (frango, pato, cenoura e brócolos)	
	Prato vegetariano	Arroz primavera (ervilhas, cenoura e brócolo)	
	Vegetais	Alface, pepino e milho	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
3ª F 28	Sopa	Creme de abóbora com grão	
	Prato	Solha com batatas assadas	
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano	
	Vegetais	Beterraba, cebola e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
4ª F 29	Sopa	Creme de beterraba com cenoura	
	Prato	Bifana de cebolada com massa espiral	
	Prato vegetariano	Seitan de cebolada com massa espiral	
	Vegetais	Couve roxa, curgete e alface	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
5ª F 30	Sopa	agrião	
	Prato	Lulas estufadas com arroz	
	Prato vegetariano	Risoto de ervilhas e cogumelos	
	Vegetais	Alface, milho e cebola	
	Sobremesa	Fruta da Época (média 3 frutas)	-

			Alergénios
6ª F 31	Sopa	ervilhas	
	Prato	Espetadas com massa	
	Prato vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes	
	Vegetais	Beterraba, alface 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.cm-castroverde.pt

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

