

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	03 ago	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Salada colorida atum (ovo, feijão frade, feijão verde, cenoura e massa espiral) c/ azeite e vinagre	Couscus de Legumes
		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, Glúten; Ovos; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Terça-feira	04 ago	Sopa	Legumes	Legumes
		Prato	Pernas de frango no forno com arroz	Arroz de feijão Branco e legumes
		Vegetais	Agrião, couve roxa e milho	Agrião, couve roxa e milho
		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, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quarta-feira	05 ago	Sopa	Creme de abóbora com feijão vermelho	Creme de abóbora com feijão vermelho
		Prato	Massa de peixe	Salada de Grão com legumes e nozes
		Vegetais	Beterraba, Alface, e Tomate	Beterraba, Alface, e Tomate
		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; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quinta-feira	06 ago	Sopa	Alface	Alface
		Prato	Bife de Peru grelhado com massa esparguete	Chili Vegetariano (feijão ,soja,milho,cenoura,pimento,tomate) com arroz
		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	Glúten; 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, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Setor: Refeitório Município - ATL	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 03/08/2026 a 09/08/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	07 ago	Sopa		Creme de brócolos	Creme de brócolos
		Prato		Solha no Forno c\ Batata Assada	Tofu com natas vegetarianas e batatas
		Vegetais		Alface, Pepino e Milho	Alface, Pepino e Milho
		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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - ATL	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 10/08/2026 a 16/08/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	10 ago	Sopa		Chuchu
		Prato		Massa Siciliana (esparguete, grão, legumes)
		Vegetais		Curgete, cenoura e beterraba
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		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
Terça-feira	11 ago	Sopa	Alho francês com curgete	Alho francês com curgete
		Prato	Perca no Forno com Arroz de tomate	arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos
		Vegetais	Alface, couve-roxa e cebola	Alface, couve-roxa e cebola
		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
Quarta-feira	12 ago	Sopa		Espinafre
		Prato		Tofu de cebolada com massa esparguete
		Vegetais		Alface, Pepino, Cenoura
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		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, Glúten; Leite
Quinta-feira	13 ago	Sopa	Courgete	Courgete
		Prato	Filetes de Pescada com batatas assadas	Salada Mexicana(Batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
		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; 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 Município - ATL	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 10/08/2026 a 16/08/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	14 ago	Sopa		Creme de Coentros
		Prato		Caçarola de legumes de verão com arroz
		Vegetais		Agrião, couve roxa e milho
		Sobremesa		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, Glúten; Leite

		Carne		Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	17 ago	Sopa	Beringela		Beringela
		Prato	Esparguete à Bolonhesa		Bolonhesa de Lentilhas
		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, Glúten; Ovos; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, 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, Glúten; Leite
Terça-feira	18 ago	Sopa		Creme de Abóbora com grão	Creme de Abóbora com grão
		Prato		Lombinho de Salmão Grelhado e batata cozida	Empadão de Lentilhas e legumes
		Vegetais		Curgete, beterraba e pepino	Curgete, beterraba 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; 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	19 ago	Sopa	Juliana		Juliana
		Prato	Massa de Frango C/Legumes (cogumelos,alho-francês) Gratinada no Forno		Arroz de Legumes colorido
		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; Ovos; 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
Quinta-feira	20 ago	Sopa		Legumes	Legumes
		Prato		Feijoadade Choco c/Arroz Branco	Cogumelos Grelhados C/Arroz Feijão Branco
		Vegetais		Alface, Beterraba, Agrião e milho	Alface, Beterraba, Agrião e milho
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Peixes; 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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - ATL	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 17/08/2026 a 23/08/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	21 ago	Sopa		Agrião
		Prato		Almondegas de Lentilhas em Molho de Tomate com massa macarrão
		Vegetais		Couve-Roxa,Curgete e Alface
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		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; Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	24 ago	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
		Prato	Bacalhau à Brás	Legumes em Leite de Coco (com grão-de-bico)
		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; 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; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Terça-feira	25 ago	Sopa	Creme de Ervilha	Creme de Ervilha
		Prato	Perna de Peru no Forno com Arroz	Salada de Grão com legumes e nozes
		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, 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	26 ago	Sopa	Creme de Couve-flor	Creme de Couve-flor
		Prato	Massa de Salmão	Paelha vegetariana
		Vegetais	Alface, pepino e cebola	Alface, 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, Glúten; 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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório Município - ATL	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 24/08/2026 a 30/08/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	27 ago	Sopa	Nabo com abóbora		Nabo com abóbora
		Prato	Empadão de Vitela c/Arroz		Tofu com natas vegetarianas e batatas
		Vegetais	Beterraba, Alface, e Tomate		Beterraba, Alface, 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, 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
Sexta-feira	28 ago	Sopa		Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato		Salada colorida atum (ovo, feijão frade, feijão verde, cenoura e massa espiral) c/ azeite e vinagre	Salada primaveril vegetariana (ervilhas, legumes e batatas)
		Vegetais		Alface, Cebola e Beterraba e curgete	Alface, Cebola e Beterraba 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; Ovos; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite