

		Carne		Peixe	Vegetariano
Quarta-feira	16 set	Sopa	Creme de Couve-flor		Creme de Couve-flor
		Prato	Bife de Perú Panado e Arroz de Cenoura		arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos
		Vegetais	Beterraba, milho e alface		Beterraba, milho e alface
		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
Quinta-feira	17 set	Sopa		Espinafre	Espinafre
		Prato		Lombinho de Salmão Grelhado e batata cozida	Seitan de Cebolada com batata corada
		Vegetais		Bróculos, curgete e cenoura no forno	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, 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
Sexta-feira	18 set	Sopa	Alface		Alface
		Prato	Esparguete à Bolonhesa		tagliatelli com soja e molho de tomate
		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	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		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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2026/2027
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 21/09/2026 a 27/09/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	21 set	Sopa		Beringela
		Prato		jardineira de Legumes
		Vegetais		Tomate, cenoura e milho
		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	22 set	Sopa	Abóbora	Abóbora
		Prato	Arroz de Peixe	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu
		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	Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Leite; 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
Quarta-feira	23 set	Sopa		Feijão Verde
		Prato		Legumes em Leite de Coco (massa,grão,feijão-verde,espargos,espinafre,leite de coco)
		Vegetais		Alface, couve roxa, curgete
		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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2026/2027
Sector: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 21/09/2026 a 27/09/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	24 set	Sopa	Courgete	Curgete
		Prato	Lombos de Perca Grelhado e batatas	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	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	25 set	Sopa	Legumes	Legumes
		Prato	Jantarinho de grão com pão	Salada de Grão com legumes e nozes
		Vegetais	Alface, Milho, Cebola	Alface, Milho, Cebola
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Glúten; Soja; Leite; 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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	28 set	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Massa de Atum Gratinado	Massa com legumes e ervilhas e natas vegetais
		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; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Mostarda; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Terça-feira	29 set	Sopa	Chuchu	Chuchu
		Prato	Arroz de Aves colorido (com ervilhas e cenoura)	Caçarola de legumes de verão com arroz
		Vegetais	Couve-Roxa, Curgete e Alface	Couve-Roxa, Curgete e Alface
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; 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	30 set	Sopa	Creme de Coentros	Creme de Coentros
		Prato	Feijoada de Chocos (com batatas)	Ranchinho vegetariano
		Vegetais	Alface, Beterraba, Milho	Alface, Beterraba, Milho
		Sobremesa	Fruta da Época	
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, 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	01 out	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Bifanas de cebolada com massa Penne	Couscus de Legumes
		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	186 Kcal	
		Alergénicos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Verde	Ano Escolar: 2026/2027
Setor: Refeitório Município - Escola Secundária	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 28/09/2026 a 04/10/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	02 out	Sopa	Creme de Feijão Branco	Creme de Feijão Branco
		Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e ovo cozido	jardineira de 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, Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, 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