REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

135033 - Agrupamento Escolas de Castro Verde

Rua José Gomes Ferreira
7780-102 Castro Verde
N.I.F: 600081346
Telefone: 286320070 E-mail: sec@escastroverde.edu.pt

EMENTAS SEMANA

EMENTAS DA SEMANA **Entidade:** Município de Castro Verde **Ano Escolar:** 2026/2027

Setor: Refeitório Município - Escola Secundária **Tipo Refeição:** Almoço **Semana:** 02/11/2026 a 08/11/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 02 nov	Sopa		Nabiça	Nabiça
	Prato		Massa de Atum Gratinado	Couscous de Legumes e ervilhas
	Vegetais		Alface, Cenoura e pepino	Alface, Cenoura e pepino
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Soja; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, 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
Terça-feira 03 nov	Sopa	Alho francês e feijão branco		Alho francês e feijão branco
	Prato	Peito de peru no forno com arroz de cenoura		Strogonoff de Seitan c/Cogumelos
	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; 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, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 04 nov	Sopa		Creme de abóbora	Creme de abóbora
	Prato		Choco Guisado c/Batatas e Ervilhas	Legumes assados no forno (com batatas e grão)
	Vegetais		Alface, Couve roxa e tomate	Alface, Couve roxa e tomate
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos		Peixes; Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Quinta-feira 05 nov	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
	Prato	Empadão de Vitela c/Arroz		Rancho Vegetariano
	Vegetais	Alface, Cenoura e Curgete		Alface, Cenoura e Curgete
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos	Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos

EMENTAS DA SEMANA **Entidade:** Município de Castro Verde **Ano Escolar:** 2026/2027

Setor: Refeitório Município - Escola Secundária **Tipo Refeição:** Almoço **Semana:** 02/11/2026 a 08/11/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	06 nov	**Sopa**		Creme de Coentros	Creme de Coentros
		Prato		Lombo de Salmão no forno com Batata assada	Seitan de Cebolada com batata corada
		Vegetais		Beterraba, Alface, e Tomate	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; Leite, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

135033 - Agrupamento Escolas de Castro Verde

Rua José Gomes Ferreira
7780-102 Castro Verde
N.I.F: 600081346
Telefone: 286320070 E-mail: sec@escastroverde.edu.pt

EMENTAS SEMANA

EMENTAS DA SEMANA **Entidade:** Município de Castro Verde **Ano Escolar:** 2026/2027

Setor: Refeitório Município - Escola Secundária **Tipo Refeição:** Almoço **Semana:** 09/11/2026 a 15/11/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	09 nov	**Sopa**	Repolho		Repolho
		Prato	Esparguete à Bolonhesa		Bolonhesa de Soja
		Vegetais	Alface, Cenoura e Curgete		Alface, Cenoura 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, Glúten; 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, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	10 nov	**Sopa**		Creme de brócolos	Creme de brócolos
		Prato		Filetes de Pescada com batatas assadas	Empadão de legumes e lentilhas
		Vegetais		Alface, tomate e couve Roxa	Alface, cebola e couve-roxa
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço
Quarta-feira	11 nov	**Sopa**	Creme de Cenoura com lentilhas		Creme de Cenoura com lentilhas
		Prato	Bife de Perú Panado e Arroz de Cenoura		Salada de Grão com legumes e nozes
		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; Leite, 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; Amendoins; Soja; 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

EMENTAS DA SEMANA **Entidade:** Município de Castro Verde **Ano Escolar:** 2026/2027

Setor: Refeitório Município - Escola Secundária **Tipo Refeição:** Almoço **Semana:** 09/11/2026 a 15/11/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira 12 nov	Sopa		Alface	Alface
	Prato		Lulas Estufadas c/Batatas	Jardineira de Legumes Com Batatas
	Vegetais		Pepino, cenoura e curgete	Pepino, cenoura e curgete
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos		Glúten; Leite, 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
Sexta-feira 13 nov	Sopa	Creme de Feijão Branco		Creme de Feijão Branco
	Prato	Hamburguer Grelhados c/Esparguete		Hamburguer de Batata Doce e grão com massa esparguete
	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	Glúten; Leite, 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		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

135033 - Agrupamento Escolas de Castro Verde

Rua José Gomes Ferreira
7780-102 Castro Verde
N.I.F: 600081346
Telefone: 286320070 E-mail: sec@escastroverde.edu.pt

EMENTAS SEMANA

EMENTAS DA SEMANA **Entidade:** Município de Castro Verde **Ano Escolar:** 2026/2027

Setor: Refeitório Município - Escola Secundária **Tipo Refeição:** Almoço **Semana:** 16/11/2026 a 22/11/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	16 nov	Sopa		Creme de Couve-flor	Creme de Couve-flor
		Prato		Caldeirada de Lulas	Legumes assados no forno (com batatas e grão)
		Vegetais		Cebola, tomate, beterraba e alface	Cebola, 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; Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Terça-feira	17 nov	Sopa	Curgete e Nabo		Courgete e Nabo
		Prato	Arroz de Pato		Risoto de lentilhas e cogumelos
		Vegetais	Couve Roxa, milho, curgete e alface		Couve Roxa, milho, curgete e alface
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			126 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, 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	18 nov	Sopa		Juliana	Juliana
		Prato		Bacalhau Espiritual	Salada Mexicana(Batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
		Vegetais		Curgete, milho e pepino	Curgete, milho e pepino
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; 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	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	19 nov	Sopa	Creme de Alho Francês com feijão manteiga		Creme de Alho Francês com feijão manteiga
		Prato	Perninhas de frango assadas com massa esparguete		Massa Siciliana (esparguete,grão, alho-francês e tomate)
		Vegetais	Agrião, tomate e alface		Agrião, tomate 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; 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:** 2026/2027

Setor: Refeitório Município - Escola Secundária **Tipo Refeição:** Almoço **Semana:** 16/11/2026 a 22/11/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	20 nov	**Sopa**		Espinafre	Espinafre
		Prato		Pescada Cozida c/Batata	Bife de tofu com batata corada
		Vegetais		Brócolos, cenoura e abóbora no Forno	Brócolos, cenoura e curgete assados
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		382 Kcal	
		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

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

135033 - Agrupamento Escolas de Castro Verde

Rua José Gomes Ferreira
7780-102 Castro Verde
N.I.F: 600081346
Telefone: 286320070 E-mail: sec@escastroverde.edu.pt

EMENTAS SEMANA

EMENTAS DA SEMANA **Entidade:** Município de Castro Verde **Ano Escolar:** 2026/2027

Setor: Refeitório Município - Escola Secundária **Tipo Refeição:** Almoço **Semana:** 23/11/2026 a 29/11/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	23 nov	**Sopa**	Grão-de-bico com repolho		Grão-de-bico com repolho
		Prato	Almondegas com molho de Tomate e Massa		Massa Primaveril (feijão, tomate, ananás e azeitonas)
		Vegetais	Couve roxa, agrião e alface		Couve roxa, agrião 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; Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite		Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Terça-feira	24 nov	**Sopa**		Beringela	Beringela
		Prato		Corvina com molho de limão e batatas assadas	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu
		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, 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	25 nov	**Sopa**	Courgete		Courgete
		Prato	Lasanha de carne (com cenoura e curgete)		Lasanha de Legumes
		Vegetais	Cenoura, curgete e milho		Cenoura, curgete e milho
		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; 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

Setor: Refeitório Município - Escola Secundária **Tipo Refeição:** Almoço **Semana:** 23/11/2026 a 29/11/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Quinta-feira	26 nov	**Sopa**		Creme de abóbora e coentros	creme de abóbora e coentros
		Prato		Arroz de Peixe	Tofu à Bràs
		Vegetais		Cenoura, couve roxa e pepino	Cenoura, couve roxa e pepino
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Leite; 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; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite
Sexta-feira	27 nov	**Sopa**	Agrião		Agrião
		Prato	Espetadas de peru com massa esparguete		Cogumelos Grelhados C/Arroz Feijão Branco
		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, Glúten; Ovos; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Sementes de sésamo; 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