

|              |        |             | Carne                                                                                                                                                                                                               | Peixe                                                                                                                                                                                                              | Vegetariano                                                                                                                                                                                            |
|--------------|--------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Terça-feira  | 06 out | Sopa        | Chuchu                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    | Chuchu                                                                                                                                                                                                 |
|              |        | Prato       | Esparguete à Bolonhesa                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    | Bolonhesa de Soja                                                                                                                                                                                      |
|              |        | Vegetais    | Alface,cenoura e Beterraba                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    | Alface,cenoura e Beterraba                                                                                                                                                                             |
|              |        | 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, 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, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite |
| Quarta-feira | 07 out | Sopa        |                                                                                                                                                                                                                     | Alface                                                                                                                                                                                                             | Alface                                                                                                                                                                                                 |
|              |        | Prato       |                                                                                                                                                                                                                     | Lombo de Salmão no forno com Batata assada                                                                                                                                                                         | Seitan de Cebolada com batata corada                                                                                                                                                                   |
|              |        | Vegetais    |                                                                                                                                                                                                                     | Alface ,Tomate, Pepino e Cenoura                                                                                                                                                                                   | Alface ,Tomate, Pepino e Cenoura                                                                                                                                                                       |
|              |        | 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, Glúten; Amendoins; Soja; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos                                |
| Quinta-feira | 08 out | Sopa        | Juliana                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                    | Juliana                                                                                                                                                                                                |
|              |        | Prato       | Perna de Peru no Forno com Arroz                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    | Caçarola de legumes de verão com arroz                                                                                                                                                                 |
|              |        | Vegetais    | Alface, cebola 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 | Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    | 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 |
| Sexta-feira  | 09 out | Sopa        |                                                                                                                                                                                                                     | Legumes                                                                                                                                                                                                            | Legumes                                                                                                                                                                                                |
|              |        | Prato       |                                                                                                                                                                                                                     | Bacalhau Espiritual                                                                                                                                                                                                | Legumes à Brás                                                                                                                                                                                         |
|              |        | 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; Crustáceos; Ovos; Peixes; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço; Moluscos, Glúten; Leite, 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                         |

|                                                  |                                     |                                 |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| EMENTAS DA SEMANA                                | Entidade: Município de Castro Verde | Ano Escolar: 2026/2027          |
| Sector: Refeitório Município - Escola Secundária | Tipo Refeição: Almoço               | Semana: 12/10/2026 a 18/10/2026 |

|               |        | Carne       | Peixe                                                                                                                                                                                                               | Vegetariano                                                                                                                                                                                            |
|---------------|--------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | 12 out | Sopa        | Alho francês com curgete                                                                                                                                                                                            | Alho francês com curgete                                                                                                                                                                               |
|               |        | Prato       | Salada colorida atum (ovo, feijão frade, feijão verde, cenoura e massa espiral) c/ azeite e vinagre                                                                                                                 | Lasanha de Legumes                                                                                                                                                                                     |
|               |        | Vegetais    | Alface, Beterraba e pepino                                                                                                                                                                                          | Alface, Beterraba e pepino                                                                                                                                                                             |
|               |        | Sobremesa   | Fruta da Época                                                                                                                                                                                                      | Fruta da Época                                                                                                                                                                                         |
|               |        | Pão         | Pão de Mistura                                                                                                                                                                                                      | Pão de Mistura                                                                                                                                                                                         |
|               |        | V. Calórico |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
|               |        | Alergénicos | Glúten; Ovos; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos; Glúten; Leite, 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                                |
| Terça-feira   | 13 out | Sopa        | Feijão Verde                                                                                                                                                                                                        | Feijão Verde                                                                                                                                                                                           |
|               |        | Prato       | Hamburguer Grelhados c/Esparguete                                                                                                                                                                                   | arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos                                                                                                                                                          |
|               |        | Vegetais    | Tomate, couve-roxa e cebola                                                                                                                                                                                         | Tomate, 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, 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 |
| Quarta-feira  | 14 out | Sopa        | Couve de Bruxelas                                                                                                                                                                                                   | Couve de Bruxelas                                                                                                                                                                                      |
|               |        | Prato       | Caldeirada de Lulas                                                                                                                                                                                                 | 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; Moluscos, Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos                                                                                                                               | Glúten; Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos                                                                                                                            |
| Quinta-feira  | 15 out | Sopa        | Chuchu e cenoura                                                                                                                                                                                                    | Chuchu e cenoura                                                                                                                                                                                       |
|               |        | Prato       | Frango Estufado de Jardineira c/Esparguete                                                                                                                                                                          | Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu                                                                                                                                                             |
|               |        | Vegetais    | Alface, milho e curgete                                                                                                                                                                                             | Alface, milho 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; Leite, Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos                                                                                            | 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 |

|             |        |             | Carne | Peixe                                                                                                              | Vegetariano                                                                                                                                                                                              |
|-------------|--------|-------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sexta-feira | 16 out | Sopa        |       | Repolho                                                                                                            | Repolho                                                                                                                                                                                                  |
|             |        | Prato       |       | Solha no Forno com Arroz de Espinafre                                                                              | Empadão de Lentilhas e legumes                                                                                                                                                                           |
|             |        | 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 |       | Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 rijas; Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço |

|                                                  |                                     |                                 |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| EMENTAS DA SEMANA                                | Entidade: Município de Castro Verde | Ano Escolar: 2026/2027          |
| Sector: Refeitório Município - Escola Secundária | Tipo Refeição: Almoço               | Semana: 19/10/2026 a 25/10/2026 |

|               |        | Carne       | Peixe                                                                                                                                            | Vegetariano                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|--------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | 19 out | Sopa        |                                                                                                                                                  | Creme de Feijão Branco                                                                                                                                                                                        |
|               |        | Prato       |                                                                                                                                                  | Seitan de Cebolada com batata corada                                                                                                                                                                          |
|               |        | Vegetais    |                                                                                                                                                  | Alface, Pepino, Cenoura                                                                                                                                                                                       |
|               |        | Sobremesa   |                                                                                                                                                  | Fruta da Época                                                                                                                                                                                                |
|               |        | Pão         |                                                                                                                                                  | Pão de Mistura                                                                                                                                                                                                |
|               |        | V. Calórico |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |
|               |        | Alergénicos |                                                                                                                                                  | 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   | 20 out | Sopa        | Alho Francês                                                                                                                                     | Alho Francês                                                                                                                                                                                                  |
|               |        | Prato       | Massa de peixe                                                                                                                                   | Estufado de legumes e grão com massa                                                                                                                                                                          |
|               |        | Vegetais    | Tomate, beterraba e milho                                                                                                                        | Tomate, beterraba e milho                                                                                                                                                                                     |
|               |        | 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        |
| Quarta-feira  | 21 out | Sopa        |                                                                                                                                                  | Beringela                                                                                                                                                                                                     |
|               |        | Prato       |                                                                                                                                                  | jardineira de Legumes                                                                                                                                                                                         |
|               |        | Vegetais    |                                                                                                                                                  | Alface, curgete, cebola e milho                                                                                                                                                                               |
|               |        | Sobremesa   |                                                                                                                                                  | Fruta da Época                                                                                                                                                                                                |
|               |        | Pão         |                                                                                                                                                  | Pão de Mistura                                                                                                                                                                                                |
|               |        | V. Calórico |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |
|               |        | Alergénicos |                                                                                                                                                  | 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 |

|                                                         |                                            |                                        |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>EMENTAS DA SEMANA</b>                                | <b>Entidade:</b> Município de Castro Verde | <b>Ano Escolar:</b> 2026/2027          |
| <b>Sector:</b> Refeitório Município - Escola Secundária | <b>Tipo Refeição:</b> Almoço               | <b>Semana:</b> 19/10/2026 a 25/10/2026 |

|                     |               |                    | Carne                                                                                                                    | Peixe                                                                                                              | Vegetariano                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|---------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Quinta-feira</b> | <b>22 out</b> | <b>Sopa</b>        |                                                                                                                          | Caldo Verde                                                                                                        | Caldo Verde                                                                                                                                                                                            |
|                     |               | <b>Prato</b>       |                                                                                                                          | Filetes de Pescada e Arroz de Tomate                                                                               | Chili Vegetariano (feijão ,soja,milho,cenoura,pimento,tomate) com arroz                                                                                                                                |
|                     |               | <b>Vegetais</b>    |                                                                                                                          | Alface, cebola e couve-roxa                                                                                        | Alface, couve-roxa e cebola                                                                                                                                                                            |
|                     |               | <b>Sobremesa</b>   |                                                                                                                          | Fruta da Época                                                                                                     | Fruta da Época                                                                                                                                                                                         |
|                     |               | <b>Pão</b>         |                                                                                                                          | Pão de Mistura                                                                                                     | Pão de Mistura                                                                                                                                                                                         |
|                     |               | <b>V. Calórico</b> |                                                                                                                          |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                        |
|                     |               | <b>Alergénicos</b> |                                                                                                                          | 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 |
| <b>Sexta-feira</b>  | <b>23 out</b> | <b>Sopa</b>        | Creme de cenoura                                                                                                         |                                                                                                                    | Creme de cenoura                                                                                                                                                                                       |
|                     |               | <b>Prato</b>       | Costeletas de Cebolada e Esparguete                                                                                      |                                                                                                                    | Tofu de cebolada com massa esparguete                                                                                                                                                                  |
|                     |               | <b>Vegetais</b>    | Alface, pepino e cebola                                                                                                  |                                                                                                                    | Alface, pepino e cebola                                                                                                                                                                                |
|                     |               | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da Época                                                                                                           |                                                                                                                    | Fruta da Época                                                                                                                                                                                         |
|                     |               | <b>Pão</b>         | Pão de Mistura                                                                                                           |                                                                                                                    | Pão de Mistura                                                                                                                                                                                         |
|                     |               | <b>V. Calórico</b> |                                                                                                                          |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                        |
|                     |               | <b>Alergénicos</b> | Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Soja; 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          |
| Sector: Refeitório Município - Escola Secundária | Tipo Refeição: Almoço               | Semana: 26/10/2026 a 01/11/2026 |

|               |        | Carne       | Peixe                                                                                                              | Vegetariano                                                                                                                           |
|---------------|--------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | 26 out | Sopa        |                                                                                                                    | Grão-de-bico com repolho                                                                                                              |
|               |        | Prato       |                                                                                                                    | Massa primaveril (com feijão e legumes)                                                                                               |
|               |        | Vegetais    |                                                                                                                    | Alface, cebola e cenoura                                                                                                              |
|               |        | Sobremesa   |                                                                                                                    | Fruta da Época                                                                                                                        |
|               |        | Pão         |                                                                                                                    | 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 |
| Terça-feira   | 27 out | Sopa        | Creme de brócolos                                                                                                  | Creme de brócolos                                                                                                                     |
|               |        | Prato       | Perca no Forno com arroz de feijão vermelho                                                                        | Couscus 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 | Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite | Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite                            |
| Quarta-feira  | 28 out | Sopa        |                                                                                                                    | Espinafre                                                                                                                             |
|               |        | Prato       |                                                                                                                    | Estufado de legumes e grão com massa                                                                                                  |
|               |        | Vegetais    |                                                                                                                    | Alface, pepino e cebola                                                                                                               |
|               |        | 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                    |

|                                                         |                                            |                                        |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>EMENTAS DA SEMANA</b>                                | <b>Entidade:</b> Município de Castro Verde | <b>Ano Escolar:</b> 2026/2027          |
| <b>Sector:</b> Refeitório Município - Escola Secundária | <b>Tipo Refeição:</b> Almoço               | <b>Semana:</b> 26/10/2026 a 01/11/2026 |

|              |        | Carne       | Peixe                                                                                                                                                                                                                         | Vegetariano                                                                                                                                                                                            |
|--------------|--------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quinta-feira | 29 out | Sopa        | Creme de Alho Francês e curgete                                                                                                                                                                                               | Creme de Alho Francês e curgete                                                                                                                                                                        |
|              |        | Prato       | Choco Guisado c/Batatas e Ervilhas                                                                                                                                                                                            | arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos                                                                                                                                                          |
|              |        | Vegetais    | Alface,cenoura e Beterraba                                                                                                                                                                                                    | Alface,cenoura e Beterraba                                                                                                                                                                             |
|              |        | Sobremesa   | Fruta da Época/Pudim                                                                                                                                                                                                          | Fruta da Época                                                                                                                                                                                         |
|              |        | Pão         | Pão de Mistura                                                                                                                                                                                                                | Pão de Mistura                                                                                                                                                                                         |
|              |        | V. Calórico |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
|              |        | Alergénicos | Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Soja; Frutos de casca rija; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos; Soja; 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, Glúten; Leite |
| Sexta-feira  | 30 out | Sopa        | Minestrone                                                                                                                                                                                                                    | Minestrone                                                                                                                                                                                             |
|              |        | Prato       | Almondegas com molho de Tomate e Massa                                                                                                                                                                                        | Cogumelos Grelhados C/Arroz Feijão Branco                                                                                                                                                              |
|              |        | Vegetais    | Curgete, agrião e cenoura                                                                                                                                                                                                     | Curgete, agrião 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; 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 |