

Agrupamento de Escolas de Castro Verde
Ano letivo 2017/2018

Semana de 4 a 8 de setembro 2017

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Creme de Cenoura	3,1 gr	5,5 gr	13,5 gr	116 Kcal	749 Kcal
	2º Prato	Douradinhos no forno	29,8 gr	5,2 gr	1,2gr	194 Kcal	
	Guarnição	Arroz Ervilhas	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Alface, cebola e cenoura ralada (temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

3F	Sopa	Legumes	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	801 Kcal
	2º Prato	Frango Guisado	24,1 gr	4,8 gr	0 gr	140 Kcal	
	Guarnição	Batatas e ervilhas	9,5 gr	1,5 gr	44,2 gr	234 Kcal	
	Vegetais	Alface, cebola, milho(temperados)	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	4,4 gr	2,6 gr	19,9 gr	121 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

4F	Sopa	Canja	14gr	6,4 gr	14gr	171 Kcal	823 Kcal
	2º Prato	Almondegas de vaca	29,3 gr	5,8 gr	9,4 gr	210 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Alface, cebola e milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5F	Sopa	Alho Francês	4,7 gr	5,8 gr	7,7 gr	100 Kcal	742 Kcal
	2º Prato	Lombos de Pescada no forno	28,4 gr	6,1 gr	51 gr	381 Kcal	
	Guarnição	Puré de batata					
	Vegetais	Alface, cebola e agrião	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6F	Sopa	Feijão Verde	3,7 gr	5,3 gr	15,3 gr	124 Kcal	826 Kcal
	2º Prato	Lombo assado no forno	35,5gr	7,5gr	0gr	210Kcal	
	Guarnição	Batatas fritas	2,8gr	0,4gr	30,8gr	144Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e beterraba (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 22/09/2017

O Diretor,



Todas as refeições são acompanhadas por água (0 Kcal)

Elaboração e Confeção: Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ementa sujeita a alterações devido ao fornecimento de produtos

Ementas disponíveis em: www.escastroverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Agrupamento de Escolas de Castro Verde - JI/1º CEB
Ano letivo 2017/2018

Semana de 11 a 15 de setembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Bróculos	4,4 gr	5,8gr	13 gr	121 Kcal	778 Kcal
	2º Prato	Pescada Cozida	29,9 gr	2,4gr	0gr	141Kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	6,8 gr	0 gr	51,8gr	241 Kcal	
	Vegetais	Brócolos e cenoura cozida (temperados)	2,4 gr	5,5gr	5,2 gr	75 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
3 F	Sopa	Alho francês	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	120 Kcal	506 Kcal
	2º Prato	Frango guisado c/Massa Espiral, cenoura	51,6 gr	7,7 gr	4,5 gr	292 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, pepino e cenoura ralada (temperados)	1,5 gr	5,3 gr	2,8 gr	68 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
4 F	Sopa	Feijão Com couve lombarda	11 gr	6 gr	20 gr	185 Kcal	794 Kcal
	2º Prato	Bifes de Perú grelhados	28,1gr	1,6 gr	0 gr	116 Kcal	
	Guarnição	Puré de Batata	3,8gr	0,5 gr	35,3gr	155 Kcal	
	Vegetais	Alface,cebola e milho (temperados)	3gr	6,3 gr	18,2 gr	138 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
5 F	Sopa	Feijão	3,7gr	5,3gr	15,3gr	124Kcal	829 Kcal
	2º Prato	Douradinhos no forno	29,8gr	5,2gr	1,2gr	194Kcal	
	Guarnição	Arroz de espinafres	2,8gr	0,4gr	30,8gr	144Kcal	
	Vegetais	Alface, agrião e cenoura (temperados)	3,7 gr	6,6 gr	21,8 gr	167 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
6 F	Sopa	Agrião	4 gr	5,1 gr	12 gr	120 Kcal	869 Kcal
	2º Prato	Frango assado	37 gr	6,1 gr	0 gr	204 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	9,5gr	1,3 gr	56gr	283 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura ralada(temperados)	1 gr	5,1 gr	2,4 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 22/8/17

O Diretor,



Todas as refeições são acompanhadas por água (0 Kcal)

Elaboração e Confeção: Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ementa sujeita a alterações devido ao fornecimento de produtos

Ementas disponíveis em: www.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ano letivo 2017/2018

Semana de 18 a 22 de setembro 2017

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Alface	3,3 gr	5,9 gr	14,2 gr	119 Kcal	771 Kcal
	2º Prato	Empadão de Atum (C\Arroz)	38,6 gr	7,3 gr	44,9 gr	414 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, cebola e cenoura ralada (temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	1,4 gr	0 gr	12,5 gr	56 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

3 F	Sopa	Creme de brócolos	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	849 Kcal
	2º Prato	Jardineira de frango	44,4 gr	6,6 gr	34,6 gr	378 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, cebola e milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

4 F	Sopa	Ervilhas	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	924 Kcal
	2º Prato	Medalhões de salmão Grelhados	20,3 gr	27,4 gr	0 gr	327 Kcal	
	Guarnição	Batata cozida	5 gr	0 gr	38,4 gr	178 Kcal	
	Vegetais	Couve-flor e cenoura (temperados)	2 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)Gelatina	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5 F	Sopa	Grão c\Espinafre	10,3 gr	7,8 gr	24,1 gr	209 Kcal	818 Kcal
	2º Prato	Lombo porco assado	26,6 gr	8,6 gr	0 gr	184 Kcal	
	Guarnição	Arroz de cenoura	3,2 gr	0,2 gr	36,4 gr	165 Kcal	
	Vegetais	Alface, cebola e beterraba (temperados)	1 gr	5,1 gr	1,7 gr	60 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6 F	Sopa	Nabiça	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	910 Kcal
	2º Prato	Bacalhau espiritual	30,4 gr	29,1 gr	35,9 gr	528 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, cebola e agrião (temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Apróvado em reunião de 22/8/17

O Diretor,



Todas as refeições são acompanhadas por água (0 Kcal)

Elaboração e Confeção: Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ementa sujeita a alterações devido ao fornecimento de produtos

Ementas disponíveis em: www.escastroverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Agrupamento de Escolas de Castro Verde
Ano letivo 2017/2018

Semana de 25 a 29 de setembro 2017

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Cenoura	3,1 gr	5,5 gr	13,5 gr	116 Kcal	749 Kcal
	2º Prato	Bifes de porco grelhados	26,6 gr	5,6 gr	0 gr	157 Kcal	
	Guarnição	Arroz Ervilhas	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Alface, cebola e cenoura ralada (temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

3 F	Sopa	Legumes	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	801 Kcal
	2º Prato	Pescada cozida com ovo	24,1 gr	4,8 gr	0 gr	140 Kcal	
	Guarnição	Grão e batata cozidos	9,5 gr	1,5 gr	44,2 gr	234 Kcal	
	Vegetais	Brócolos e cenouras cozidos (temperados)	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas) /Pudim	4,4 gr	2,6 gr	19,9 gr	121 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

4 F	Sopa	Canja	14gr	6,4 gr	14gr	171 Kcal	823 Kcal
	2º Prato	Almondegas de vaca	29,3 gr	5,8 gr	9,4 gr	210 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Alface, cebola e milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5 F	Sopa	Alho Francês	4,7 gr	5,8 gr	7,7 gr	100 Kcal	742 Kcal
	2º Prato	Perca no Forno c\Batata Assada	28,4 gr	6,1 gr	51 gr	381 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, cebola e agrião	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6 F	Sopa	Feijão Verde	3,7 gr	5,3 gr	15,3 gr	124 Kcal	826 Kcal
	2º Prato	Costeletas Estufadas C\Alho francês	35,5gr	7,5gr	0gr	210Kcal	
	Guarnição	Arroz de Cenoura	2,8gr	0,4gr	30,8gr	144Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e beterraba (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	148 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 22/8/17

O Diretor,



Todas as refeições são acompanhadas por água (0 Kcal)

Elaboração e Confeção: Agrupamento de Escolas de Castro Verde

Ementa sujeita a alterações devido ao fornecimento de produtos

Ementas disponíveis em: www.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt