

## Agrupamento de Escolas de Castro Verde - JI/1º CEB

Ano letivo 2016/2017

Semana de 12 a 16 de ~~Abril~~

*Setembro*

|            |                  |                                     | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Valor Calórico | Valor Calórico Total |
|------------|------------------|-------------------------------------|----------|---------|---------------|----------------|----------------------|
| <b>2 F</b> | <b>Sopa</b>      | Feijão com couve lombarda           | 11 gr    | 6 gr    | 20 gr         | 185 Kcal       | <b>794 Kcal</b>      |
|            | <b>2º Prato</b>  | Bifes peru grelhados                | 28,1 gr  | 1,6 gr  | 0 gr          | 116 Kcal       |                      |
|            | <b>Guarnição</b> | Puré de Batata                      | 3,8 gr   | 0,5 gr  | 35,3 gr       | 155 Kcal       |                      |
|            | <b>Vegetais</b>  | Alface, cebola e milho (temperados) | 3 gr     | 6,3 gr  | 18,2 gr       | 138 Kcal       |                      |
|            | <b>Sobremesa</b> | Fruta da época (média 3 frutas)     | 0,9 gr   | 0,6 gr  | 18 gr         | 79 Kcal        |                      |
|            | <b>Pão</b>       | Pão de mistura                      | 4,1 gr   | 0,6 gr  | 24,2 gr       | 121 Kcal       |                      |

|            |                  |                                       |        |        |         |          |                 |
|------------|------------------|---------------------------------------|--------|--------|---------|----------|-----------------|
| <b>3 F</b> | <b>Sopa</b>      | Caldo Verde                           | 3,7gr  | 5,3gr  | 15,3gr  | 124Kcal  | <b>829 Kcal</b> |
|            | <b>2º Prato</b>  | Douradinhos no forno                  | 29,8gr | 5,2gr  | 1,2gr   | 194Kcal  |                 |
|            | <b>Guarnição</b> | Arroz de espinafres                   | 2,8gr  | 0,4gr  | 30,8gr  | 144Kcal  |                 |
|            | <b>Vegetais</b>  | Alface, agrião e cenoura (temperados) | 3,7 gr | 6,6 gr | 21,8 gr | 167 Kcal |                 |
|            | <b>Sobremesa</b> | Fruta da época (média 3 frutas)       | 0,9 gr | 0,6 gr | 18 gr   | 79 Kcal  |                 |
|            | <b>Pão</b>       | Pão de mistura                        | 4,1 gr | 0,6 gr | 24,2 gr | 121 Kcal |                 |

|            |                  |  |        |        |         |          |                 |
|------------|------------------|--|--------|--------|---------|----------|-----------------|
| <b>4 F</b> | <b>Sopa</b>      | Agrião   | 4 gr   | 5,1 gr | 12 gr   | 120 Kcal | <b>869 Kcal</b> |
|            | <b>2º Prato</b>  | Frango assado                                  | 37 gr  | 6,1 gr | 0 gr    | 204 Kcal |                 |
|            | <b>Guarnição</b> | Esparguete                                     | 9,5gr  | 1,3 gr | 56gr    | 283 Kcal |                 |
|            | <b>Vegetais</b>  | Alface, beterraba e cenoura ralada(temperados) | 1 gr   | 5,1 gr | 2,4 gr  | 61 Kcal  |                 |
|            | <b>Sobremesa</b> | Fruta da época (média 3 frutas)                | 0,9 gr | 0,6 gr | 18 gr   | 79 Kcal  |                 |
|            | <b>Pão</b>       | Pão de mistura                                 | 4,1 gr | 0,6 gr | 24,2 gr | 121 Kcal |                 |

|            |                  |  |        |        |         |          |                 |
|------------|------------------|--|--------|--------|---------|----------|-----------------|
| <b>5 F</b> | <b>Sopa</b>      | Creme de Brocolos  | 4,4gr  | 5,8gr  | 13gr    | 121Kcal  | <b>778 Kcal</b> |
|            | <b>2º Prato</b>  | Pescada Cozida   | 29,9gr | 2,4gr  | 0gr     | 141Kcal  |                 |
|            | <b>Guarnição</b> | Batata Cozida  | 6,8gr  | 0gr    | 51,8gr  | 241Kcal  |                 |
|            | <b>Vegetais</b>  | Brocolos e Cenoura cozida (temperados)                   | 2,4gr  | 5,5gr  | 5,2gr   | 75Kcal   |                 |
|            | <b>Sobremesa</b> | Fruta da época (média de 3 frutas) )/Mousse de chocolate | 4,1gr  | 0,6gr  | 18gr    | 79Kcal   |                 |
|            | <b>Pão</b>       | Pão de mistura   | 4,1 gr | 0,6 gr | 24,2 gr | 121 Kcal |                 |

|            |                  |  |         |        |         |          |                 |
|------------|------------------|--|---------|--------|---------|----------|-----------------|
| <b>6 F</b> | <b>Sopa</b>      | Alho francês                                 | 3,7 gr  | 5,5 gr | 14 gr   | 120 Kcal | <b>506 Kcal</b> |
|            | <b>2º Prato</b>  | Frango guisado c/Massa Espiral, cenoura      | 51,6 gr | 7,7 gr | 4,5 gr  | 292 Kcal |                 |
|            | <b>Guarnição</b> | Incorporado no prato                         |         |        |         |          |                 |
|            | <b>Vegetais</b>  | Alface, pepino e cenoura ralada (temperados) | 1,5 gr  | 5,3 gr | 2,8 gr  | 68 Kcal  |                 |
|            | <b>Sobremesa</b> | Fruta da época (média 3 frutas)              | 0,9 gr  | 0,6 gr | 18 gr   | 79 Kcal  |                 |
|            | <b>Pão</b>       | Pão de mistura                               | 4,1 gr  | 0,6 gr | 24,2 gr | 121 Kcal |                 |

Aprovado em reunião de 5/09/2016

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](http://www.escastrverde.edu.pt) e [www.cm-castroverde.pt](http://www.cm-castroverde.pt)



## Agrupamento de Escolas de Castro Verde - JI/1º CEB

Ano letivo 2016/2017

Semana de 19 a 23 de Setembro 2016

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

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

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

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

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

Aprovado em reunião de 05/09/16

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](http://www.escastrverde.edu.pt) e [www.cm-castroverde.pt](http://www.cm-castroverde.pt)





**Agrupamento de Escolas de Castro Verde – JI/1º CEB**  
**Ano letivo 2016/2017**

**Semana de 26 a 30 de Setembro 2016**

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

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

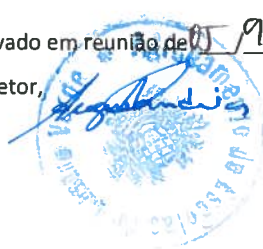
|            |                  |                                     |         |        |         |          |                 |
|------------|------------------|-------------------------------------|---------|--------|---------|----------|-----------------|
| <b>4 F</b> | <b>Sopa</b>      | Canja 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

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

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

Aprovado em reunião de 05/09/16

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](http://www.escastroverde.edu.pt) e [www.cm-castroverde.pt](http://www.cm-castroverde.pt)

