

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

Semana de 24 a 28 ABRIL

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Courgette	3,4gr	5,5gr	13,4gr	124kcal	928 Kcal
	2º Prato	Hambúrguer de Vitela Grelhado	34,4gr	3gr	0gr	164kcal	
	Guarnição	Arroz de Cenoura	5,9gr	0,4gr	62,9gr	286kcal	
	Vegetais	Alface, Milho e Cove Roxa	1,6gr	5,3gr	2,7gr	65kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	5 gr	6,7 gr	23,3 gr	168 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
3F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	FERIADO					
	Vegetais						
	Sobremesa						
Pão							
4F	Sopa	Ervilha	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	983Kcal
	2º Prato	Frango em molho tomate	39gr	6,5gr	4,1gr	230kcal	
	Guarnição	Arroz Branco	5,4gr	0,3gr	62,5gr	282kcal	
	Vegetais	Alface, Pepino e Couve Roxa	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	5 gr	6,7 gr	23,3 gr	168 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
5F	Sopa	Feijão C\Couve	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	813Kcal
	2º Prato	Perca Grelhada	29,8 gr	5,2 gr	1,3 gr	194 Kcal	
	Guarnição	Batata	2,8gr	0,4gr	30,8gr	144 kcal	
	Vegetais	Brócolos e Cenoura cozidos (Temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	65 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)/Mousse Chocolate	5 gr	6,6 gr	23,3 gr	168 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
6F	Sopa	Agrião	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	965 Kcal
	2º Prato	Feijão frade C\Bacalhau e Ovo	47,2gr	15,4gr	41,2gr	500kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, cebola, beterraba (temperados)	0,7 gr	5,1 gr	0,6 gr	55 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	5 gr	6,7 gr	23,3 gr	168 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de

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 - JI/1º CEB

Ano letivo 2016/2017

Semana de 03 a 04 de Abril

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Canja	11,7 gr	6,2 gr	14 gr	160Kcal	653 Kcal
	2º Prato	Peru Assado no Forno	11,5gr	9,4gr	6,5gr	157kcal	
	Guarnição	Batata Assada e Couve de Bruxelas	2gr	4,1gr	2,7gr	65kcal	
	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)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

3F	Sopa	Grão C\Espinafre	10,3gr	7,8gr	24,1gr	209kcal	993 Kcal
	2º Prato	Lombinho de Salmão Grelhado	20,3gr	27,4gr	0gr	327kcal	
	Guarnição	Batata	5gr	0gr	38,4gr	178kcal	
	Vegetais	Couve Flôr, Cenoura (Temperados)	1,8gr	5,4gr	2,6gr	69kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6gr	19,9gr	89Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

4F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	FERIAS DA PASCOA					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

5F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	FERIAS DA PASCOA					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

6F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	FERIAS DA PASCOA					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						

Aprovado em reunião de 28/03/17

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 - JI/1º CEB

Ano letivo 2016/2017

Semana de 19 a 21 de Abril

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa					
	2º Prato					
	Guarnição	FERIAS DA PASCOA				
	Vegetais					
	Sobremesa					
	Pão					

3F	Sopa					
	2º Prato					
	Guarnição	FERIAS DA PASCOA				
	Vegetais					
	Sobremesa					
	Pão					

4F	Sopa	Caldo Verde	3,7gr	5,3gr	15,2gr	124kcal	724 Kcal
	2º Prato	Massada de peixe	32,5gr	6,4gr	42,7gr	363kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface , Cenoura e cebola	0,82gr	4gr	2,61gr	60kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)/Gelatina	1,4grgr	0 gr	12,5 gr	56 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

5F	Sopa	Creme de Coentros	3,5gr	5,5gr	13,2gr	116kcal	791 Kcal
	2º Prato	Febras Cebolada	40,3gr	5,2gr	10,7gr	253kcal	
	Guarnição	Puré de Batata	2,8gr	0,4gr	30,8gr	144kcal	
	Vegetais	Alface, Jardineira e Cebola (Temperados)	1,1gr	5,3gr	4,1gr	68kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	19,9 gr	89Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6F	Sopa	Creme da Abobora	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	869 Kcal
	2º Prato	Lombos de Pescada no Forno	33,5gr	7,4gr	0gr	201kcal	
	Guarnição	Arroz de Ervilhas	5,9gr	0,4gr	62,9gr	286kcal	
	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	

Aprovado em reunião de 25/03/17
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