

## Agrupamento de Escolas de Castro Verde – II/1º CEB

Ano letivo 2016/2017

Semana de 05 a 09 de Dezembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Alho Francês	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	<b>878 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Esparguete a Bolonhesa	30,2 gr	11,8 gr	44,9 gr	413 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, cebola, beterraba (temperados)	0,7 gr	5,1 gr	0,6 gr	55 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas)	5 gr	6,7 gr	23,3 gr	168 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>	Espinafre	4,5 gr	6,7 gr	14 gr	123 Kcal	<b>817 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Guisado de Lulas	27,2 gr	5,9 gr	0,9 gr	248 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Jardineira e Batata	9,8 gr	1,6 gr	34,7 gr	185 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, milho e couve roxa (temperados)	1,8 gr	5,7 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>4 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão	10,5 gr	6,3 gr	20,8 gr	185 Kcal	<b>995 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Massa de frango c\legumes (cogumelos,Alho Francês) gratinada no forno	55,6gr	9gr	60,9gr	549 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)	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>						
	<b>2º Prato</b>						
	<b>Guarnição</b>	<b>FERIADO</b>					
	<b>Vegetais</b>						
	<b>Sobremesa</b>						
	<b>Pão</b>						
<b>6 F</b>	<b>Sopa</b>	Juliana	4,9 gr	5,7 gr	14,8 gr	131 Kcal	<b>695 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Lombos de Salmão grelhados	24,9 gr	1 gr	0 gr	115 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata cozida	5 gr	0 gr	38,6 gr	182 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Feijão-verde e cenoura cozidos (temperados)	1,1 gr	5,1 gr	3,4 gr	67 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas)logurte	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

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 12 a 16 de Dezembro

		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>2º Prato</b>	Massa de Atum	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>771 Kcal</b>

<b>3F</b>	<b>Sopa</b>	Canja	14gr	6,4gr	14gr	171Kcal
	<b>2º Prato</b>	Frango Assado no Forno	39 gr	6,6 gr	0 gr	224 Kcal
	<b>Guarnição</b>	Batata Frita	9gr	25,2gr	70,5gr	578 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>1321 Kcal</b>

<b>4F</b>	<b>Sopa</b>	Feijão Verde	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal
	<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
						<b>910 Kcal</b>

<b>5F</b>	<b>Sopa</b>	Grão c\Espinafre	10,3 gr	7,8 gr	24,1 gr	209 Kcal
	<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>818 Kcal</b>

<b>6F</b>	<b>Sopa</b>	Abobora	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal
	<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)	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>898 Kcal</b>

Aprovado em reunião de 24/11/16

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)