

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

Ano letivo 2016/2017

Semana de 20 a 24 de Fevereiro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Canja	11,7 gr	6,2 gr	14 gr	160Kcal	656 Kcal
	2º Prato	Peru Assado no Forno	11,5gr	9,4gr	6,5gr	157kcal	
	Guarnição	Arroz de Espinafre	2gr	4,1gr	2,7gr	65kcal	
	Vegetais	Alface ,Beterraba, Cebola	1,1gr	5,1gr	2,7gr	64kcal	
	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	Juliana	4,7gr	5,8gr	15gr	130kcal	902 Kcal
	2º Prato	Rojões Estufados C\Alho Francês e Cenoura	27,5gr	8,8gr	3,3gr	201kcal	
	Guarnição	Esparguete Colorida	7,3gr	1,1gr	42,7gr	215kcal	
	Vegetais	Alface, Agrião, Milho	3,2gr	6,3gr	19gr	151gr	
	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	

5F	Sopa	Feijão Verde	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	776 Kcal
	2º Prato	Filetes de Pescada no Forno	22gr	4,8gr	0gr	131kcal	
	Guarnição	Arroz de Tomate	5gr	3gr	38,4gr	205kcal	
	Vegetais	Alface, Pepino, beterraba (temperados)	0,7 gr	5,1 gr	0,6 gr	55 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	5,1gr	2 gr	12,6 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

6F	Sopa	Creme de Couve Flôr	4,4gr	5,7gr	13,4gr	123kcal	465 Kcal
	2º Prato	Jardineira de Frango (Batata,Cenoura,Jardineira	30gr	4,6gr	7,2gr	192kcal	
	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)Mousse	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 28/01/2017

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.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Agrupamento de Escolas de Castro Verde - II/1º CEB

Ano letivo 2016/2017

Semana de 13 a 17 de Fevereiro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Creme Abobora	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	1069 Kcal
	2º Prato	Bacalhau C\Natas	40,4gr	30,8gr	32gr	566 kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Couve roxa (Temperados)	4,2gr	6,6gr	22,7gr	172 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

3F	Sopa	Nabiça	4,2gr	5,7gr	14gr	123kcal	825 Kcal
	2º Prato	Empadão de Frango	28,1gr	1,6gr	0gr	126kcal	
	Guarnição	Arroz	7,3gr	1,1gr	42,7gr	215kcal	
	Vegetais	Alface , Beterraba e Milho (Temperados)	3,2gr	6,3gr	19gr	151kcal	
	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	

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)/iogurte	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	Legumes	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 Cenoura	5,9gr	0,4gr	62,9gr	286kcal	
	Vegetais	Alface, cebola e Pepino (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 25/01/2017

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.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt

Agrupamento de Escolas de Castro Verde - II/1º CEB

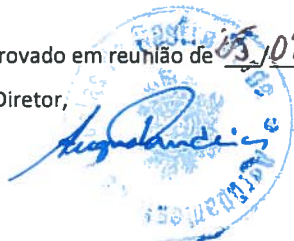
Ano letivo 2016/2017

Semana de 06 a 11 de Fevereiro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Creme de Feijão Manteiga	10,5gr	6,1gr	20,8gr	138kcal	763 Kcal
	2º Prato	Esparguete a Bolonhesa	38,2 gr	6,2 gr	12,1 gr	360 Kcal	
	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)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
3F	Sopa	Agrião	4,4gr	5,8gr	12gr	121 kcal	842 Kcal
	2º Prato	Perca Grelhada	34,5gr	6,8gr	0gr	199 kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	6,8gr	0gr	51,8gr	241 kcal	
	Vegetais	Feijão Verde e cenoura (Temperados)	1,4gr	5,2gr	4,2gr	71 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 fruta)	5,1gr	2 gr	12,6 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
4F	Sopa	Creme de Brócolos	4,4gr	5,7gr	13,4gr	123 kcal	992 Kcal
	2º Prato	Vitela Estufada c\Cenoura e	35,6gr	16,9gr	3,3gr	324 kcal	
	Guarnição	Arroz de Ervilhas	15,2gr	4gr	41,1gr	266 kcal	
	Vegetais	Alface, Milho e Pepino	2,4gr	5,4gr	1,9gr	69 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
5F	Sopa	Alface	3,5gr	5,5gr	13gr	116kcal	662 Kcal
	2º Prato	Feijoada de Chocos	50,9gr	4,6gr	7,8gr	275kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Cenoura(Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)/Pudim	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
6F	Sopa	Creme de Alho Francês	3,7gr	5,5gr	14gr	120kcal	613 Kcal
	2º Prato	Lombo Porco Assado C\ Batata	13,5	13,5gr	9,2gr	222kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Agrião (Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 05/01/2017

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.escastrverde.edu.pt e www.cm-castroverde.pt