

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

Ano letivo 2016/2017

Semana de 23 a 27 de Janeiro 2017

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Alho Francês	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	679 Kcal
	2º Prato	Almondégas de Frango C\ Tomate	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, 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	

3F	Sopa	Couve Lombarda	4,4 gr	5,5 gr	14,4 gr	124 Kcal	861 kcal
	2º Prato	Bacalhau á Brás	31,5 gr	27,4 gr	26,4 gr	479 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cenoura e Tomate	0,6 gr	5,0 gr	3,0 gr	58 kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,9 gr	0,6 gr	18 gr	79 kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	131 kcal	

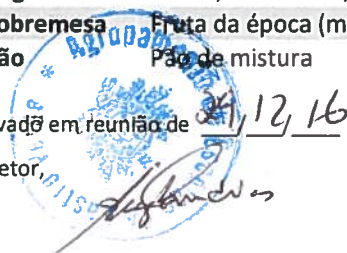
4F	Sopa	Espinafre	4,5 gr	6,7 gr	14 gr	123 Kcal	817 Kcal
	2º Prato	Vitela estufada	27,2 gr	15,9 gr	0,9 gr	248 Kcal	
	Guarnição	Jardineira e Batata	9,8 gr	1,6 gr	34,7 gr	185 Kcal	
	Vegetais	Alface, Pepino e couve roxa (temperados)	1,8 gr	5,7 gr	1,9 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	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	

5F	Sopa	Creme de Ervilhas	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	844 kcal
	2º Prato	Arroz de Peixe	27,3 gr	3,7 gr	49,3 gr	347 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 /Mousse Choc(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	Agrião	4,7 gr	5,9 gr	13 gr	124 Kcal	915 Kcal
	2º Prato	Massa de frango c\legumes (cogumelos,Alho Francês) gratinada no forno	55,6gr	9gr	60,9gr	549 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, beterraba , cenoura ralada (temperados)	1,2 gr	5,2 gr	2,8 gr	65 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	

Aprovado em reunião de

O Diretor,

21/12/16


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 16 a 20 de Janeiro 2017

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Creme de Coentros	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	908 Kcal
	2º Prato	Feijão-frade com atum e ovo	35,4 gr	12 gr	22,2 gr	350 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)	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	Brócolos	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	720 Kcal
	2º Prato	Hambúrgueres grelhados	24,2 gr	8,2 gr	0 gr	170 Kcal	
	Guarnição	Arroz de cenoura	3,2 gr	0,2 gr	36,4 gr	165 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e Couve Roxa (temperados)	1,4 gr	5,1 gr	2,1 gr	62 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	

4F	Sopa	Nabo e cenoura	3,1 gr	5,5 gr	13,4 gr	115 Kcal	720 Kcal
	2º Prato	Guisado de lulas	33,9 gr	4,8 gr	40,4 gr	344 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, cebola e agrião (temperados)	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)/iogurte	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	Canja	11,7 gr	6,2 gr	14 gr	160 Kcal	847 Kcal
	2º Prato	Frango assado no forno	37,8 gr	6,3 gr	0 gr	208 Kcal	
	Guarnição	Massa tricolor	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura ralada(temperados)	1,1 gr	5,1 gr	2,7 gr	64 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	Creme de grão-de-bico com hortelã	9,3 gr	7,4 gr	23,8 gr	200 Kcal	839 Kcal
	2º Prato	Espadarte Grelhado	22,8 gr	3,8 gr	2 gr	133 Kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	6,2 gr	1,2 gr	49,1 gr	237 Kcal	
	Vegetais	Brócolos e cenoura cozidos (temperados)	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 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

29/12/16

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 e www.cm-castroverde.pt

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

Ano letivo 2016/2017

Semana de 09 a 13 de Janeiro 2017

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Cenoura	3,1 gr	5,5 gr	13,5 gr	116 Kcal	777 Kcal
	2º Prato	Panados de Frango no Forno	26,6 gr	8,6 gr	0 gr	184 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Coentros	4,7 gr	3,3 gr	40,7 gr	216 Kcal	
	Vegetais	Alface, cebola tomate(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	Creme de alface	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	820 Kcal
	2º Prato	Medalhões de Pescada no Forno	20,3 gr	27,4 gr	0 gr	327 Kcal	
	Guarnição	Puré de batata	2,1 gr	0,3 gr	23,1 gr	108 Kcal	
	Vegetais	Alface, Cenoura , Pepino	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 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	

4F	Sopa	Espinafres	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	772 Kcal
	2º Prato	Feijoada c/carne magra	32 gr	14 gr	33,2 gr	390 Kcal	
	Guarnição	Incorporada no prato					
	Vegetais	Alface, cebola e Couve Roxa	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	

5F	Sopa	Creme de Couve Flôr	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	844 Kcal
	2º Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	27,3 gr	6,7 gr	29,3 gr	307 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 /Pudim(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	Legumes	3,3 gr	5,6 gr	14,2 gr	119 Kcal	826 Kcal
	2º Prato	Entrecosto No Forno	39 gr	6,5 gr	4,1 gr	230 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Alface, Agrião e beterraba (temperados)	1,4 gr	5,1 gr	2,1 gr	62 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

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 03 a 06 de Janeiro 2017

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	FÈRIAS					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
3F	Sopa	Juliana	4,2 gr	5,5 gr	14,9 gr	126 Kcal	694 Kcal
	2º Prato	Esparguete a Bolonhesa	27,5 gr	2,4 gr	0 gr	132 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)	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	
4F	Sopa	Creme de Abobora	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	120 Kcal	805 Kcal
	2º Prato	Maruca Cozida	26,5 gr	6,9 gr	0 gr	168 Kcal	
	Guarnição	Batata	5 gr	3 gr	38,4 gr	205 Kcal	
	Vegetais	Couve-flor e cenoura cozidos (temperados)	2 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 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	
5F	Sopa	Courgette e Nabo	3,8 gr	5,6 gr	13,8 gr	120 Kcal	840 Kcal
	2º Prato	Peru estufado	26,2 gr	14,8 gr	1,8 gr	245 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Ervilhas	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Alface, cebola e pepino (temperados)	1,1 gr	5,3 gr	1,1 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	
6F	Sopa	Nabiça	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	897 Kcal
	2º Prato	Lombinhos 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	Brócolos e cenoura cozidos (temperados)	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 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

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 30 de Janeiro a 03 de Fevereiro 2017

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	Sopa	Creme de Feijão C\Couve	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	689 Kcal
	2º Prato	Douradinhos no Forno	26 gr	5,9 gr	34,6 gr	307 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Ervilhas	4,6 gr	0,4 gr	37,2 gr	175 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e pepino (temperados)	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	
3 F	Sopa	Feijão Verde	4,2 gr	5,5 gr	14,9 gr	126 Kcal	909 Kcal
	2º Prato	Bife de frango Grelhado	27,5 gr	4,6 gr	7,2 gr	132 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	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	
4 F	Sopa	Creme de Abobora	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	120 Kcal	805 Kcal
	2º Prato	Perca Cozida	26,5 gr	6,9 gr	0 gr	168 Kcal	
	Guarnição	Batata assada	5 gr	3 gr	38,4 gr	205 Kcal	
	Vegetais	Couve-flor e cenoura cozidos (temperados)	2 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época /Gelatina(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	
5 F	Sopa	Caldo Verde	3,8 gr	5,6 gr	13,8 gr	120 Kcal	840 Kcal
	2º Prato	Costeletas de Cebolada	26,2 gr	14,8 gr	1,8 gr	245 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Alface, cebola e pepino (temperados)	1,1 gr	5,3 gr	1,1 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	Creme de Cenoura	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	897 Kcal
	2º Prato	Lombinhos 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	Brócolos e cenoura cozidos (temperados)	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 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, 12, 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 e www.cm-castroverde.pt