

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

Ano letivo 2016/2017

Semana de 29 de Maio a 02 de Junho

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	<b>912 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Red Fish no Forno C\Batatas	34,6 gr	11,2 gr	44,1 gr	401Kcal	
	<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) /logurte	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>3F</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	120 Kcal	<b>829 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Bifinhos de Peru Estufados C\Cogumelos	39 gr	6,5 gr	4,1 gr	230 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, pepino e Beterraba (temperados)	1,2 gr	5,3 gr	2,1 gr	64 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>	Creme de Brocolos	10,5 gr	6,1 gr	20,8 gr	180 Kcal	<b>756 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Lombos de Perca no Forno	22 gr	4,8 gr	0 gr	131 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de ervilhas	4,6 gr	0,4 gr	37,2 gr	175 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Tomate, cenoura ralada (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>5F</b>	<b>Sopa</b>	Canja	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	<b>1045 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Frango Assado	37,2 gr	6,8 gr	0 gr	208 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata Frita	7,4gr	21,6gr	55,2gr	450 kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Agrião, Couve Roxa(temperados)	1,1 gr	5,1 gr	2,7 gr	64 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas)/Gelado	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>	Courgette	3,7 gr	5,3 gr	15,3 gr	124 Kcal	<b>628 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Pescada de cebolada	22,6 gr	6,7 gr	0,9 gr	127 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Puré de batata	2,1 gr	0,3 gr	23,1 gr	108 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Brócolos e cenoura cozidos (temperados)	1,8 gr	5,4 gr	2,6 gr	69 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 17/5/17

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

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

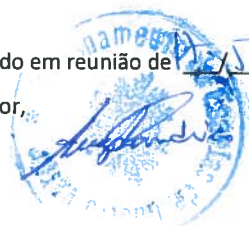
Ano letivo 2016/2017

Semana de 05 a 09 de Junho

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Alface	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>	Nabiça	4,5 gr	6,7 gr	14 gr	123 Kcal	<b>817 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Guisado de Choco	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>	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	
<b>6 F</b>	<b>Sopa</b>	Ervilha	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	<b>983kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Costeletas Grelhadas	39gr	6,5gr	4,1gr	230kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Espinafres	5,4gr	0,3gr	62,5gr	282kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Pepino e Tomate	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 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	

Aprovado em reunião de 25/1x

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)

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

Ano letivo 2016/2017

Semana de 12 a 16 de junho

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme Abobora	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	<b>1069 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Bacalhau C\Natas	40,4gr	30,8gr	32gr	566 kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Couve roxa (Temperados)	4,2gr	6,6gr	22,7gr	172 kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89 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>	Nabiça	4,2gr	5,7gr	14gr	123kcal	<b>825 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Espetadas de Aves Grelhadas	28,1gr	1,6gr	0gr	126kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Ervilhas	7,3gr	1,1gr	42,7gr	215kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Beterraba e Milho (Temperados)	3,2gr	6,3gr	19gr	151kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	19,9 gr	89Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
<b>4 F</b>	<b>Sopa</b>	Caldo Verde	3,7gr	5,3gr	15,2gr	124kcal	<b>724 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Massada de peixe	32,5gr	6,4gr	42,7gr	363kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cenoura e Pepino	0,82gr	4gr	2,61gr	60kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas)/Pudim	1,4grgr	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>5 F</b>	<b>Sopa</b>						
	<b>2º Prato</b>						
	<b>Guarnição</b>						
	<b>Vegetais</b>						
	<b>Sobremesa</b>						
	<b>Pão</b>						
<b>6 F</b>	<b>Sopa</b>	Legumes	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	<b>869 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Lombos de Pescada no Forno	33,5gr	7,4gr	0gr	201kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Cenoura	5,9gr	0,4gr	62,9gr	286kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, cebola e Tomate (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

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)



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

Ano letivo 2016/2017

Semana de 19 a 23 de Junho

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2F</b>	<b>Sopa</b>	Macedonia	10,5gr	6,1gr	20,8gr	138kcal	<b>763 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Peru Guisado c\ Massa	38,2 gr	6,2 gr	12,1 gr	360 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)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>3F</b>	<b>Sopa</b>	Agrião	4,4gr	5,8gr	12gr	121 kcal	<b>842 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Perca Grelhada	34,5gr	6,8gr	0gr	199 kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata Cozida	6,8gr	0gr	51,8gr	241 kcal	
	<b>Vegetais</b>	Feijão Verde e cenoura (Temperados)	1,4gr	5,2gr	4,2gr	71 kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 fruta)	5,1gr	2 gr	12,6 gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>4F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Brócolos	4,4gr	5,7gr	13,4gr	123 kcal	<b>992 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Vitela Estufada c\Cenoura e	35,6gr	16,9gr	3,3gr	324 kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Ervilhas	15,2gr	4gr	41,1gr	266 kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Milho e Pepino	2,4gr	5,4gr	1,9gr	69 kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>5F</b>	<b>Sopa</b>	Courgette	3,5gr	5,5gr	13gr	116kcal	<b>662 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Feijão Manteiga C\ Abobora e Ovo	50,9gr	4,6gr	7,8gr	275kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Cenoura(Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas)/Mousse	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>6F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Grão	3,7gr	5,5gr	14gr	120kcal	<b>613 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Lombo Porco Assado C\ Batata	13,5	13,5gr	9,2gr	222kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e Agrião (Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas)	1,3 gr	0,6 gr	15,9 gr	89 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de AJ/14

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 Junho

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2F</b>	<b>Sopa</b>	Canja	11,7 gr	6,2 gr	14 gr	160Kcal	<b>656 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Peru Assado no Forno	11,5gr	9,4gr	6,5gr	157kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Espinafre	2gr	4,1gr	2,7gr	65kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface ,Beterraba, Cebola	1,1gr	5,1gr	2,7gr	64kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

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

<b>4F</b>	<b>Sopa</b>	Juliana	4,7gr	5,8gr	15gr	130kcal	<b>902 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Rojões Estufados C\Alho Francês e Cenoura	27,5gr	8,8gr	3,3gr	201kcal	
	<b>Guarnição</b>	Esparguete Colorida	7,3gr	1,1gr	42,7gr	215kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Agrião, Milho	3,2gr	6,3gr	19gr	151gr	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>5F</b>	<b>Sopa</b>						
	<b>2º Prato</b>						
	<b>Guarnição</b>	<b>Feriado</b>					
	<b>Vegetais</b>						
	<b>Sobremesa</b>						
	<b>Pão</b>						

<b>6F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Couve Flôr	4,4gr	5,7gr	13,4gr	123kcal	<b>465 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Jardineira de Frango (Batata,Cenoura,Jardineira	30gr	4,6gr	7,2gr	192kcal	
	<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 fruta)	1,3gr	0,6gr	19,9gr	89Kcal	
	<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.escastroverde.edu.pt](http://www.escastroverde.edu.pt) e [www.cm-castroverde.pt](http://www.cm-castroverde.pt)