

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

Ano letivo 2016/2017

Semana de 02 a 05 de Maio

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2F</b>	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	FERIADO					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
<b>3F</b>	Sopa	Creme de Legumes	4,7 gr	5,8 gr	7,7 gr	100 Kcal	<b>728 Kcal</b>
	2º Prato	Douradinhos no Forno	20,5 gr	3,4 gr	30,7 gr	203 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Feijão	3,2 gr	0,2 gr	36,4 gr	165 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	
<b>4F</b>	Sopa	Espinafres	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	<b>763 Kcal</b>
	2º Prato	Lombo porco assado com ananás	27 gr	8,8 gr	6,2 gr	213 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	3,2 gr	0,2 gr	36,4 gr	165 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e agrião (temperados)	1,8 gr	5,3 gr	1,5 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	
<b>5F</b>	Sopa	Cenoura	9,3 gr	7,4 gr	23,8 gr	200 Kcal	<b>795 Kcal</b>
	2º Prato	Peixe Espada grelhados	32,5 gr	4,8 gr	0 gr	173 Kcal	
	Guarnição	Batata cozida	5 gr	0 gr	38,4 gr	178 Kcal	
	Vegetais	Feijão-verde e cenoura cozidos (temperados)	1,1 gr	5,1 gr	3,4 gr	67 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época/logurte (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	
<b>6F</b>	Sopa	Juliana	3,8 gr	5,6 gr	13,8 gr	120 Kcal	<b>716 Kcal</b>
	2º Prato	Feijão Manteiga com abóbora e ovo (de azeite)	16 gr	11,7 gr	19,4 gr	248 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)	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](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 2014/2015**

**Semana de 08 a 12 de Maio**

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Abobora	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	<b>812 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Massa de Atum	34,6 gr	11,2 gr	44,1 gr	301 Kcal	
	<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)	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>3 F</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	120 Kcal	<b>829 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Frango guisado com Jardineira	39 gr	6,5 gr	4,1 gr	230 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, pepino e cenoura ralada (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>4 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão encarnado	10,5 gr	6,1 gr	20,8 gr	180 Kcal	<b>756 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Filetes de pescada	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, Pepino (temperados)	2 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas) Arroz Doce	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>	Nabiça	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	<b>800 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Esparguete à bolonhesa	30,2 gr	11,8 gr	44,9 gr	413 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, beterraba e Agrião (temperados)	1,1 gr	5,1 gr	2,7 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>6 F</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde	3,7 gr	5,3 gr	15,3 gr	124 Kcal	<b>628 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Espadarte 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>	Alface, Cenoura, Couve Roxa (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 20/4/14

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 15 a 19 de Maio

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Centros	4,2 gr	5,5 gr	14,9 gr	126 Kcal	<b>854 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Rojões de porco Estufados c/cenoura	26,8 gr	5,6 gr	1,8 gr	165 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 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>3 F</b>	<b>Sopa</b>	Couve Lombarda	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	<b>804 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Maruca cozida	22,4 gr	0,1 gr	0 gr	91 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Grão e batata cozidos	9,5 gr	1,5 gr	44,2 gr	234 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) / Mousse de chocolate	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>4 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Feijão Manteiga	3,1 gr	5,5 gr	13,5 gr	116 Kcal	<b>800 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Arroz de aves no forno	42 gr	6,6 gr	47,7 gr	423 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Pepino e agrião (temperados)	1,6 gr	5,3 gr	0,7 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>	Agrião	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	<b>895 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Medalhões de salmão grelhado	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 Flôr 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	

<b>6 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	4,7 gr	5,8 gr	7,7 gr	100 Kcal	<b>787 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Frango assado no forno	37,8 gr	6,3 gr	0 gr	208 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Massa Fusilli	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, beterraba e cenoura ralada(temperados)	1,1 gr	5,1 gr	2,7 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	

Aprovado em reunião de 20/5/17

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.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 22 a 26 de Maio

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alface	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	<b>899 Kcal</b>
	<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 coentros (temperados)	0,7 gr	5,1 gr	0,6 gr	55 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>3F</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	3,8 gr	5,5 gr	14,3 gr	122 Kcal	<b>814 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Bifes peru grelhados	28,1 gr	1,6 gr	0 gr	126 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Esparguete colorido	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cenoura e Tomate (temperados)	3,2 gr	6,3 gr	19 gr	151 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 couve Flôr	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	<b>630 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Guisado de lulas com Batatas e Ervilhas	32,6 gr	5,1 gr	6,1 gr	200 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Milho e pepino (temperados)	1,1 gr	5,1 gr	3,4 gr	67 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas) /Pudim	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>5F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Grão	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	<b>790 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Vitela estufada	26,2 gr	14,9 gr	0,8 gr	241 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de espinafres	3,8 gr	0,5 gr	35,3 gr	165 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, beterraba , 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>6F</b>	<b>Sopa</b>	Caldo Verde	11,8 gr	6,1 gr	21,5 gr	189 Kcal	<b>832 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Medalhões de pescada gratinados	26,5 gr	6,9 gr	0 gr	168 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Pure de Batata	5 gr	3 gr	38,4 gr	205 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cebola e couve Roxa(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	

Aprovado em reunião de 20/5/17

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)