

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

Ano letivo 2016/2017

Semana de 02 a 03 de Março

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa					
	2º Prato					
	Guarnição	FERIAS CARNAVAL				
	Vegetais					
	Sobremesa					
	Pão					

3F	Sopa					
	2º Prato					
	Guarnição	FERIAS CARNAVAL				
	Vegetais					
	Sobremesa					
	Pão					

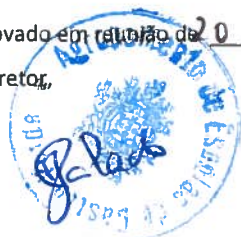
4F	Sopa					
	2º Prato					
	Guarnição	FERIAS CARNAVAL				
	Vegetais					
	Sobremesa					
	Pão					

5F	Sopa	Agrião	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	891 Kcal
	2º Prato	Bifinhos de Peru c\ Cogumelos	30,1gr	10gr	0,9gr	313 Kcal	
	Guarnição	Esparguete Tricolor	7,3gr	1,1gr	42,7gr	215 kcal	
	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	

6F	Sopa	Feijão C\ Couve	10,3gr	7,8gr	24,1gr	209kcal	979 Kcal
	2º Prato	Bacalhau Espiritual	30,4gr	29,1gr	35,9gr	528kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola , Milho (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,



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 06 a 10 de Março

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Alface	3,1 gr	5,5 gr	13,5 gr	116 Kcal	<b>777 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Panados de Porco no Forno	26,6 gr	8,6 gr	0 gr	184 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Espinafre	4,7 gr	3,3 gr	40,7 gr	216 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, cebola 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	

<b>3 F</b>	<b>Sopa</b>	Alho Francês	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	<b>820 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Choquinhos Estufados	20,3 gr	27,4 gr	0 gr	327 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Puré de batata	2,1 gr	0,3 gr	23,1 gr	108 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Pepino, Beterraba	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>4 F</b>	<b>Sopa</b>	Juliana	4 gr	5,8 gr	13,1 gr	121 Kcal	<b>772 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Feijoada c/carne magra	32 gr	14 gr	33,2 gr	390 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporada no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, cebola e Couve Roxa	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>	Creme de Brocolos	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	<b>943 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Lombos de Perca Grelhado	27,3 gr	3,7 gr	49,3 gr	347 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata	5gr	0gr	38gr	178 kcal	
	<b>Vegetais</b>	Cenoura , Feijão Verde	1,5gr	5,4gr	2,6gr	69kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época /Pudim(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>	Couve Flôr	3,3 gr	5,6 gr	14,2 gr	119 Kcal	<b>826 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Hamburguer Grelhado	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, Agrião e beterraba (temperados)	1,4 gr	5,1 gr	2,1 gr	62 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 20/2/17

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 13 a 17 de Março**

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2F</b>	<b>Sopa</b>	Feijão Verde	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	<b>908 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Feijão-frade com atum e ovo	35,4 gr	12 gr	22,2 gr	350 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)	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>3F</b>	<b>Sopa</b>	Abobora	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	<b>720 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Jardineira de Vitela(Batata,Cenoura,Jardineira)	24,2 gr	8,2 gr	0 gr	170 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no Prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, beterraba e Couve Roxa (temperados)	1,4 gr	5,1 gr	2,1 gr	62 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>	Legumes	3,1 gr	5,5 gr	13,4 gr	115 Kcal	<b>720 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Massada de Peixe	33,9 gr	4,8 gr	40,4 gr	344 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, cebola e agrião (temperados)	1,6 gr	5,3 gr	0,7 gr	61 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas)/iogurte	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	11,7 gr	6,2 gr	14 gr	160 Kcal	<b>847 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Frango assado no forno	37,8 gr	6,3 gr	0 gr	208 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata Frita	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	

<b>6F</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura	9,3 gr	7,4 gr	23,8 gr	200 Kcal	<b>839 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Maruca Cozida	22,8 gr	3,8 gr	2 gr	133 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata Cozida	6,2 gr	1,2 gr	49,1 gr	237 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	

Aprovado em reunião de 20/02/17

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 20 a 24 de março**

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Espinafre	4,7 gr	6 gr	20 gr	185 Kcal	<b>794 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Almndegas c\Tomate	28,1 gr	1,6 gr	0 gr	116 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Esparguete	3,8 gr	0,5 gr	35,3 gr	155 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, cebola e milho (temperados)	3 gr	6,3 gr	18,2 gr	138 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>	Caldo Verde	3,7gr	5,3gr	15,3gr	124Kcal	<b>829 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Filetes de Pescada no Forno	29,8gr	5,2gr	1,2gr	194Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Tomate	2,8gr	0,4gr	30,8gr	144Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, agrião e cenoura (temperados)	3,7 gr	6,6 gr	21,8 gr	167 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>	Grão C\ Espinafre	4 gr	5,1 gr	12 gr	120 Kcal	<b>869 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Empadão de Vitela C\ Pure de Batata	37 gr	6,1 gr	0 gr	204 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no Prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, beterraba e cenoura ralada(temperados)	1 gr	5,1 gr	2,4 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>	Creme de Coentros	4,4gr	5,8gr	13gr	121Kcal	<b>778 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Massa de Atum No Forno	29,9gr	2,4gr	0gr	141Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado No Prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface , Couve Roxa ,Tomate	2,4gr	5,5gr	5,2gr	75Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média de 3 frutas) )/Mousse de chocolate	4,1gr	0,6gr	18gr	79Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

<b>6 F</b>	<b>Sopa</b>	Nabiça	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	120 Kcal	<b>506 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Peru guisado c/ cenoura ,Batata,Ervilhas	51,6 gr	7,7 gr	4,5 gr	292 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, pepino e cenoura ralada (temperados)	1,5 gr	5,3 gr	2,8 gr	68 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 20/02/17

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 27 a 31 de Março**

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Ervilhas	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	<b>689 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Douradinhos no Forno	26 gr	5,9 gr	34,6 gr	307 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Cenoura	4,6 gr	0,4 gr	37,2 gr	175 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, tomate e pepino (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>3 F</b>	<b>Sopa</b>	Macedonia	4,2 gr	5,5 gr	14,9 gr	126 Kcal	<b>669 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Esparguete a Bolonhesa	27,5 gr	2,4 gr	0 gr	282 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>4 F</b>	<b>Sopa</b>	Couve Lombarda	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	120 Kcal	<b>805 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Lulas de Caldeirada	26,5 gr	6,9 gr	0 gr	168 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz Branco	5 gr	3 gr	38,4 gr	205 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, Cenoura Ralada, Couve Roxa (temperados)	2 gr	5,1 gr	3,4 gr	70 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>5 F</b>	<b>Sopa</b>	Courgette	3,8 gr	5,6 gr	13,8 gr	120 Kcal	<b>825 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Massa Fusilli no Forno C\ Queijo, Fiambre, Cogumelos	26,2 gr	14,8 gr	1,8 gr	445 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no Prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, cebola e pepino (temperados)	1,1 gr	5,3 gr	1,1 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>6 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Feijão	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	<b>819 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Bacalhau a Gomes de Sá	20,3 gr	27,4 gr	0 gr	427 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no Prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Agrião, Cenoura Ralada (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 20/02/17

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)