

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

Ano letivo 2016/2017

Semana de 31 Outubro a 04 Novembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Creme de Cenoura	3,3gr	5,4gr	14,8gr	121kcal	645 Kcal
	2º Prato	Vitela Estufada C\Jardineira e Esparguete	37gr	17,1gr	2,7gr	253kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Cenoura (Temperados)	0,9gr	5,1gr	1,9gr	61kcal	
	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	
3F	Sopa						
	2º Prato						
	Guarnição	FERIADO					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
4F	Sopa	Couve	4,2gr	5,5gr	14,9gr	126kcal	918 Kcal
	2º Prato	Bife de Frango c\ Cogumelos	40,1gr	15,8gr	1,3gr	306kcal	
	Guarnição	Puré de Batata	7,3gr	1,1gr	42,7gr	215kcal	
	Vegetais	Alface, Couve roxa e Cenoura Ralada(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	
5F	Sopa	Caldo Verde	3,7gr	5,3 gr	15,3 gr	124 Kcal	776 Kcal
	2º Prato	Empadão de Atum (Arroz)	30,8gr	3,1gr	0,8gr	370kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, Cebola e Beterraba(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	
6F	Sopa	Creme de Legumes	3,3 gr	5,6 gr	14,2 gr	119 Kcal	864 Kcal
	2º Prato	Cozido de Grãos c\ Carne Magra)	41,3gr	11gr	62,2gr	474 kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato					
	Vegetais	Alface, Cebola , Agrião (Temperados)	1,6gr	5,3gr	0,7gr	61kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)	1,3gr	0,6 gr	19,9 gr	89 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	

Aprovado em reunião de 23/10/16

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 07 a 11 de Novembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Creme de Feijão Manteiga	10,5gr	6,1gr	20,8gr	138kcal	949 Kcal
	2º Prato	Almondégas de Aves c\ Tomate	38,2 gr	6,2 gr	12,1 gr	260 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	9,7gr	1,5gr	56,9gr	286 kcal	
	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	Peixe Espada Grelhado	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 frutas/Pudim)	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\Legumes	35,6gr	16,9gr	3,3gr	324 kcal	
	Guarnição	Arroz	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)	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\Castanhas e 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

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 14 a 18 de Novembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Creme de Couve Flôr	4,4gr	5,7gr	13,4gr	123kcal	589 Kcal
	2º Prato	Massa de Frango Gratinado (Cogumelos ,alho francês, Cenoura)	30gr	4,6gr	7,2gr	192kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato					
	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)/iogurte	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	Canja	11,7 gr	6,2 gr	14 gr	160Kcal	653 Kcal
	2º Prato	Peru Assado no Forno	11,5gr	9,4gr	6,5gr	157kcal	
	Guarnição	Batata Assada e Couve de Bruxelas	2gr	4,1gr	2,7gr	65kcal	
	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)	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
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 21 a 25 de Novembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2 F	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	
3 F	Sopa	Nabiça	4,2gr	5,7gr	14gr	123kcal	825 Kcal
	2º Prato	Bife de Peru Grelhado	28,1gr	1,6gr	0gr	126kcal	
	Guarnição	Arroz de Espinafre	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	
4 F	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)/Gelatina	1,4grgr	0 gr	12,5 gr	56 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
5 F	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	
6 F	Sopa	Grão c\ Espinafre	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 Ervilhas	5,9gr	0,4gr	62,9gr	286kcal	
	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	

Aprovado em reunião de 21/10/16

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

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

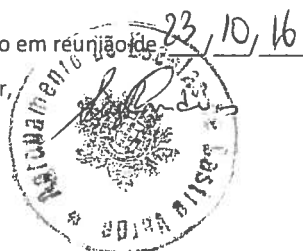
Ano letivo 2016/2017

Semana de 28 Novembro a 02 Dezembro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
2F	Sopa	Courgette	3,4gr	5,5gr	13,4gr	124kcal	928 Kcal
	2º Prato	Hambúrguer de Vitela Grelhado	34,4gr	3gr	0gr	164kcal	
	Guarnição	Arroz de Cenoura	5,9gr	0,4gr	62,9gr	286kcal	
	Vegetais	Alface, Milho e Cove Roxa	1,6gr	5,3gr	2,7gr	65kcal	
	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	Feijão C\Couve	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	813Kcal
	2º Prato	Perca Grelhada	29,8 gr	5,2 gr	1,3 gr	194 Kcal	
	Guarnição	Batata	2,8gr	0,4gr	30,8gr	144 kcal	
	Vegetais	Brócolos e Cenoura cozidos (Temperados)	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	65 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (média 3 frutas)/Mousse Chocolate	5 gr	6,6 gr	23,3 gr	168 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,2 gr	121 Kcal	
4F	Sopa	Ervilha	3,3 gr	5,4 gr	14,8 gr	121 Kcal	983Kcal
	2º Prato	Frango em molho tomate	39gr	6,5gr	4,1gr	230kcal	
	Guarnição	Arroz Branco	5,4gr	0,3gr	62,5gr	282kcal	
	Vegetais	Alface, Pepino e Couve Roxa	0,9 gr	5,1 gr	1,9 gr	61 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	
5F	Sopa						965 Kcal
	2º Prato						
	Guarnição	Feriado					
	Vegetais						
	Sobremesa						
	Pão						
6F	Sopa	Agrião	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	965 Kcal
	2º Prato	Feijão frade C\Bacalhau e Ovo	47,2gr	15,4gr	41,2gr	500kcal	
	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)	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	

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