

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

Ano letivo 2016/2017

Semana de 03 a 07 de Outubro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Alho Francês	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	<b>679 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Massa de Atum	38,2 gr	4,2 gr	6,1 gr	214 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>	Espinafre	4,5 gr	6,7 gr	14 gr	123 Kcal	<b>817 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Vitela estufada	27,2 gr	15,9 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, cebola 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>						
	<b>2º Prato</b>						
	<b>Guarnição</b>	FERIADO					
	<b>Vegetais</b>						
	<b>Sobremesa</b>						
	<b>Pão</b>						

<b>5 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão encarnado	10,5 gr	6,3 gr	20,8 gr	185Kcal	<b>1087 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Lulas de Caldeirada	44,2gr	5,1gr	51,8gr	430 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz Branco	4 gr	0,2 gr	46,9 gr	211 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>6 F</b>	<b>Sopa</b>	Agrião	4,7gr	5,9 gr	13 gr	124 Kcal	<b>915 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Massa de frango c/legumes(cogumelos, alho francês) gratinada no forno.	55,60 gr	9 gr	60,90gr	549 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato					
	<b>Vegetais</b>	Alface, Tomate e oregãos	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	

Aprovado em reunião de 26/9/16

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](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 10 a 14 de outubro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2F</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora	3,1 gr	5,5 gr	13,5 gr	116 Kcal	<b>777 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Frango guisado com cenoura e feijão verde	26,6 gr	8,6 gr	0 gr	184 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Esparguete	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>3F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alface	3,5 gr	5,5 gr	13 gr	116 Kcal	<b>820 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Medalhões de Pescada no Forno	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, Tomate, Pepino	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>4F</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres	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>5F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Ervilhas	8,2 gr	5,6 gr	16,4 gr	149 Kcal	<b>844 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Arroz de tamboril	27,3 gr	3,7 gr	49,3 gr	347 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 /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>6F</b>	<b>Sopa</b>	Legumes	3,3 gr	5,6 gr	14,2 gr	119 Kcal	<b>826 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Entrecosto No Forno	39 gr	6,5 gr	4,1 gr	230 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata Assada	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 26/09/16

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](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 03 a 07 de Outubro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Alho Francês	4,4 gr	5,8 gr	13 gr	121 Kcal	<b>679 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Massa de Atum	38,2 gr	4,2 gr	6,1 gr	214 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>	Espinafre	4,5 gr	6,7 gr	14 gr	123 Kcal	<b>817 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Vitela estufada	27,2 gr	15,9 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, cebola 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 encarnado	10,5 gr	6,3 gr	20,8 gr	185 Kcal	<b>1087 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Lulas de Caldeirada	44,2 gr	5,1 gr	51,8 gr	430Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz Branco	4 gr	0,2 gr	46,9 gr	211 Kcal	
	<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>	Agrião	4,7 gr	5,9 gr	13 gr	124 Kcal	<b>915 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, beterraba , cenoura ralada (temperados)	1,2 gr	5,2 gr	2,8 gr	65 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (média 3 frutas)	1,4 gr	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>6 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	

Aprovado em reunião de 26.09/16

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](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 17 a 21 de outubro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Coentros	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>	brócolos	4,4 gr	5,7 gr	13,4 gr	123 Kcal	<b>720 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Hambúrgueres grelhados	24,2 gr	8,2 gr	0 gr	170 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de cenoura	3,2 gr	0,2 gr	36,4 gr	165 Kcal	
	<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>	Nabo e cenoura	3,1 gr	5,5 gr	13,4 gr	115 Kcal	<b>720 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Guisado de lulas	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>	Massa tricolor	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>	Creme de grão-de-bico com hortelã	9,3 gr	7,4 gr	23,8 gr	200 Kcal	<b>839 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Espadarte Grelhado	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>	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 26/09/16

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](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 2014/2015

Semana de 24 a 28 de outubro

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Total
<b>2 F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	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 Ervilhas	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>	Juliana	4,2 gr	5,5 gr	14,9 gr	126 Kcal	<b>694 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Esparguete a Bolonhesa	27,5 gr	2,4 gr	0 gr	132 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>	Creme de Abobora	3,7 gr	5,5 gr	14 gr	120 Kcal	<b>805 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Maruca Cozida	26,5 gr	6,9 gr	0 gr	168 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata assada	5 gr	3 gr	38,4 gr	205 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Couve-flor e cenoura cozidos (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>840 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Peru estufado com Ervilhas	26,2 gr	14,8 gr	1,8 gr	245 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	<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 Cenoura	4,2 gr	5,7 gr	14 gr	123 Kcal	<b>897 Kcal</b>
	<b>2º Prato</b>	Lombinhos de salmão grelhados	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>	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 26/09/15

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)