

Semana 16/09/2020 a 18/09/2020

			1.º Ciclo				2.º e 3.º CEB/Sec.				Alérgicas				
			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)		Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa														
	Prato														
	Salada														
	Sobremesa														
	Pão														
Terça-Feira	Sopa														
	Prato														
	Vegetais														
	Sobremesa														
	Pão														
Quarta-Feira	16	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2	
		Prato	Esparguete à bolonhesa	321	24,3	17,7	16	0,4		375,1	30,7	18,9	20	0,4	
		Salada	Alface / tomate / pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2	
		Sobremesa	Banana/maçã/pêra	73,4/53,8 /84,2	1,5/0,4/1, 4	0,7/0,5/0, 4	15/12,5/1 9,3			73,4/53,8 /84,2	1,5/0,4/1, 4	0,7/0,5/0, 4	15/12,5/1 9,3		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2		Contêm glúten
Quinta-Feira	17	Sopa	Juliana	92,1	3,1	3,5	12,4	0,2		100,2	3,5	3,4	14,3	0,2	
		Prato	Douradinhos no forno com arroz	519,6	20,7	26,7	46,9	0,4		627,1	25,9	30,4	59,7	0,4	Contêm glúten/ovo
		Salada	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2	
		Sobremesa	Pêra / maçã / banana	53,80/87, 1/84,2	0,9/0,3/1, 4	0,1/0,8/0, 4	10,6/20,5 /19,3			48,8/87,1 /84,2	0,9/0,3/1, 4	0,1/0,8/0, 4	12,50/20, 5/19,3		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2		Contêm glúten
Sexta-Feira	18	Sopa	Creme de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2	3,1	13,3	0,2	
		Prato	Lombo de porco assado c/ puré de batata												Contêm glúten
		Vegetais	Cenoura/ervilha/couve bruxelas				incorporado						incorporado		
		Sobremesa	Maçã/uva /pêra	81,80/87, 10/53,80	0,3/0,30/ 0,40	0,5/0,80/0 ,50	19,80/20, 50/12,50			106,90/87 ,10,30/	0,40/0,30 /0,40	0,70/0,80 /0,50	25,90/20, 50/12,50		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2		Contêm glúten

Aprovada em: 08/09/2020

Adjunta: \_\_\_\_\_

Afixada em: 09/09/2020

O(a) Funcionário(a): \_\_\_\_\_

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

		Semana	21/09/2020 a 25/09/2020		1.º Ciclo						2.º e 3.º CEB/Sec.						Alérgicas
			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Segunda-Feira	21	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	2,7	3,4	3,8	0,2			
		Prato	Salada de atum (c/ feijão frade e arroz)	428,5	23,3	27,3	21,1	0,4		524,2	31,6	30,6	29	0,4			
		Salada	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2			
		Sobremesa	Maçã/uva /pêra	81,80/87,10/53.80	0,3/0,30/0.40	0,5/0,80/0.50	19,80/20,50/12.50			87,10/106,90/53.80	0,30/0,40/0.40	0,8/0,70/0.50	20,50/25,90/12.50				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten	
Terça-Feira	22	Sopa	Coração	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2		94,3	2,6	3,3	13,7	0,2			
		Prato	Bife de peru grelh.c/espagete														
		Salada	Alface, tomate e pepino	60,1	1,0	5,1	1,7	0,2		62,8	1,0	5,1	2,2	0,2			
		Sobremesa	Laranja / maçã / pêra	49,60/87,1/53.8	1,30/0,3/0.4	0,20/0,8/0.5	10,40/20,5/12.5			49,60/87,1/53.8	1,30/0,3/0.4	0,20/0,8/0.5	10,40/20,5/12.5				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten	
Quarta-Feira	23	Sopa	Penca c/feijão	122,9	5,1	3,5	17,8	2		131,4	5,3	3,5	19,6	0,2			
		Prato	Pescada assada c/batata cozida	418,2	30,6	14,9	39,9	0,4		521,5	39,9	16,61	52,9	0,4			
		vegetais	Grelo/cenoura														
		Sobremesa	Gelatina, maçã, pêra	122/87,10/53.80	2,40/0,30/0.40	0,80/0,50	30,20/20,50/12.50			122/87,10/53.80	2,40/0,30/0.40	0,80/0,50	30,20/20,50/12.50				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten	
Quinta-Feira	24	Sopa	Creme de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2	3,1	13,3	0,2			
		Prato	Feijoada à transmontana	786,1	46,5	55,1	25,6	0,4		948,5	61,5	63,2	32,9	0,4			
		Vegetais	Coração cenoura e penca				incorporado						incorporado				
		Sobremesa	Pêra / Maçã / Banana	9	0,4/0,3/1,4	0,5/0,8/0,4	12,5/20,5/19.3			53,8/87,1/84.2	0,4/0,3/1,4	0,5/0,8/0,4	12,5/20,5/19.3				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten	
Sexta-Feira	25	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2			
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	423,5	12,8	17,3	52,4	0,2		530,8	16,9	19,6	70	0,4			
		Salada	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2			
		Sobremesa	Maçã/banana/uva	87,1/84,2/81.80	0,9/0,3/0,3	0,1/0,8/0,5	10,6/20,5/19.80			48,8/87,1/106.90	0,9/0,3/0,40	0,1/0,8/0,70	10,6/20,5/25.90				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten	

Aprovada em: 09/09/2020

Adjunta: \_\_\_\_\_

Afixada em: 09/09/2020

O(a) Funcionário(a): \_\_\_\_\_