

Semana

16/09/2024 a 20/09/2024

		1.º Ciclo					2.º e 3.º CEB/Sec.										
		V.E.T (Kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	Alérgicas				
Segunda-Feira	16	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2			92,7	2,4	3,2	3,6	0,2		
	Prato	Douradinhos no forno c/arroz de tomate	532,9	21,2	26,9	49,2	0,4				640,4	26,4	30,3	62	0,4		Contém glúten/ovo
	Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2				62,8	1	5,1	2,2	0,2		
	Sobremesa	Maçã/pêra/ameixa	87,1/53,8 0/41	0,30/0,40 /0,90	0,80/0,50/ 0,20	20,5/12,5 0/8,40					87,1/53,8 0/41,	0,30/0,4/ 0,90	0,80/0,50 /0,20	20,5/12,5 0/8,40			
	Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2					121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	17	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2			96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
	Prato	Esparguete à bolonhesa	321	24,3	17,7	16	0,4				375,1	30,7	18,9	20	0,4		Contém glúten
	Vegetais	Couve roxa/milho/cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2				60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
	Sobremesa	Ameixa/maçã/banana	41,00/87, 10/84,20	0,90/0,30 /1,40	0,20/0,80/ 0,40	8,40/20,5 0/19,30					41,00/87, 10/84,20	0,90/0,30 /1,40	0,20/0,80 /0,40	8,40/20,5 0/19,30			
	Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2					121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	18	Sopa	Penca (com feijão)	122,9	5,1	3,5	17,8	0,2			131,4	5,3	3,5	19,6	0,2		
	Prato	Pescada assada no forno c/batata assada	418,2	30,6	14,9	39,9	0,2				521,5	39,9	16,61	52,9	0,2		
	Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2				62,8	1	5,1	2,2	0,2		
	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			Contém glúten
Quinta-Feira	19	Sopa	Coração	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2			94,3	2,6	3,3	13,7	0,2		
	Prato	Frango estufado c/espirais	786,1	46,5	55,1	25,6	0,2				948,5	61,5	63,2	32,9	0,2		Contém glúten
	Salada	Couve roxa/milho/cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2				60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
	Sobremesa	Banana/pêra/ameixa	84,2/53,8 0/41,00	1,40/0,40 /	0,40/0,50/ 0,90	19,30/12, 50/8,40					84,2/53,8 0/41	1,40/0,40 /0,90	0,40/0,50 /0,20	19,30/12, 50/8,40			
	Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2					121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-Feira	20	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2			91,9	2,5	3,3	13	0,2		
	Prato	Bacalhau assado no forno c/arroz de cenoura	326,7	9,6	17,3	32,7	0,4				399,8	12,5	19,7	42,9	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	Maçã/pêra/banana	87,10/53, 80/84,20	0,30/0,40 /1,40	0,80/0,50/ 0,40	20,50/12, 50/19,30					87,10/53, 80/84,20	0,30/0,40 /1,40	0,80/0,50 /0,40	20,50/12, 50/19,30			
	Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2					121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 03/09/24

Adjunta: [Assinatura]

Afixada em: 06/09/2024

O(a) Funcionário(a): [Assinatura]

Semana

23/09/2024 a 27/09/2024

Alérgicas

Dia	Prato	Descrição	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	23	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12,0	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
	Prato	Costeleta de porco c/espaguete	485,2	23,3	24,6	36,1	0,4		595	37	29,2	45,2	0,4		Contém glúten	
	Vegetais	cenoura/ervilha/couve de bruxelas	incorporado					incorporado								
	Sobremesa	Pêssego /banana/maçã	34,7/84,20 /87,10	0,5/1,40/ 0,30	0,30/0,40/ 0,80	7,4/19,30 /20,50			34,70/84,20/87,10	0,50/1,40 /0,30	0,30/0,40 /0,80	7,40/19,30 /20,50				
	Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten	
Terça-Feira	24	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
	Prato	Bolinhos de bacalhau c/arroz de feijão	462,3	19,1	26,1	36,9	0,4		559,5	24,1	30,3	46,7	0,4		Contém ovo	
	Vegetais	Penca/coração/cenoura	incorporado					incorporado								
	Sobremesa	Pêssego/maçã/pêra	34,70/87,10 /53,80	0,50/0,30 /0,40	0,30/0,80/ 0,50	7,40/20,5 /12,50			34,70/87,10 /53,80	0,50/0,30 /0,40	0,30/0,80 /0,50	7,40/20,50 /12,50				
	Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten	
Quarta-Feira	25	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	2,7	3,4	13,8	0,2		
	Prato	Lombo de porco assado c/arroz de cenoura	486	27,8	34,7	18,85	0,4		55	36,4	38	20	4			
	Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,4			
	Sobremesa	Banana/pêra/maçã	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			Contém glúten	
Quinta-Feira	26	Sopa	Coração c/feijão	121,8	5	3,5	17,7	0,2		130,3	5,2	3,5	19,5	0,2		
	Prato	Perca assada no forno c/ batata assada	418,2	30,6	14,9	39,09	0,4		521,5	39,9	16,61	52,9	0,4			
	Salada	Grelos/cenoura	69,1	1,9	5,4	2,6	0,2		75,7	2,5	5,5	3,3	0,2			
	Sobremesa	Laranja/pêra/maçã	49,60/53,80 /87,10	1,30/0,40 /0,30/	0,20/0,50/ 0,80	10,40/12,50 /20,50			49,60/53,80 /87,10	1,30/0,40 /0,30	0,20/0,50 /0,80	10,40/12,50 /20,50				
	Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten	
Sexta-Feira	27	Sopa	Juliana	92,1	3,1	3,5	12,4	0,2		100,2	3,5	3,4	14,3	0,2		
	Prato	Coxa de peru estufado c/espaguete	494,9	36,9	29,5	20,06	0,4		608,5	48	35	2,2	0,4		Contém glúten	
	Vegetais	Cenoura/ervilha/couve de bruxelas	incorporado					incorporado								
	Sobremesa	Pêssego/pêra/laranja	34,7/53,80 /49,60	0,5/0,40/ 49,60	0,30/0,50/ 1,30	7,4/12,50 /0,20			34,70/53,80 /49,60	0,50/0,40 /1,30	0,30/0,50/ 0,20	7,4/12,50/ 10,40				
	Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten	

Aprovada em: 2023/09/2024

Adjunta:

Afixada em: 06/09/2024

O(a) Funcionário(a):



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS TERRAS DE BOURO

Alérgicas

Semana			30/09/2024 a 04/10/2024	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	30	Sopa	Juliana	92,1	3,1	3,5	12,4	0,2		100,2	3,5	3,4	14,3	0,2		
		Prato	Salada de atum c/feijão frade e arroz	545,4	23,2	26,9	50,3	0,4		652,9	28,4	30,6	63,1	0,4		Contêm ovo
		Salada	Couve roxa / milho / cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Pêssego/maçã/pêra	34,70/87,1 0/53,80	0,50/0,30 /0,40	0,30/0,80/ 0,50	7,40/20,5 /12,50			34,70/87, 10/53,80	0,50/0,30 /0,40	0,30/0,80 /0,50	7,40/20,5/ /12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	1	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	2,7	3,4	13,8	0,2		
		Prato	Jardineira	485,2	23,3	24,6	36,1	0,4		595	37	29,2	45,2	0,4		
		Vegetais	Cenoura/ervilha	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Pêssego/pêra/banana	34,70/87,1 0/84,40	0,50/0,30 /1,4	0,30/0,80/ 0,40	7,40/20,5 /12,50			34,70/87, 10/84,40	0,50/0,30 /1,4	0,30/0,80 /0,40	7,40/20,5/ /12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	2	Sopa	Alho francês c/feijão	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
		Prato	Salmão grelh. c/arroz de cenoura	418,2	30,6	14,9	39,09	0,4		521,5	39,9	16,61	52,9	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	Laranja/banana/maçã	49,60/84,2 0/87,10	1,30/1,40 /0,30	0,20/0,40/ 0,80	10,40/19, 30/20,50			49,60/84, 20/87,10	1,30/1,40 /0,30	0,20/0,40 /0,80	10,40/19,3 0/20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	40,0			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-Feira	3	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Frango assado no forno c/esparguete	609,2	52,4	34,8	21,3	0,4		756,4	68,7	41,2	24,6	0,4		Contêm glúten
		Vegetais	ervilhas/cenoura	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Pêra/banana/maçã	53,80/84,2 0/87,10	0,40/1,40 /0,30	0,50/0,40/ 0,80	12,50/19, 30/20,50			53,80/84, 20/87,10	0,40/1,40 /0,30	0,50/0,40 /0,80	12,50/19,3 0/20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	40,0			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	4	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Dourada grelhada com batata cozida	576	38,4	29,8	37,1	0,4		724,8	51,2	34,7	50,1	0,4		
		Salada	Ervilhas/cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		57,9	0,6	4,9	2	0,2		
		Sobremesa	Pêra/banana/laranja	53,80/84,2 0/49,60	0,40/1,40 /1,30	0,50/0,40/ 0,20	12,50/19, 30/10,40			53,80/84, 20/49,60	0,40/1,40 /1,30	0,50/0,40 /0,20	12,50/19,3 0/10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 03 / 09 / 2024

Adjunta:

Afixada em: 06 / 09 / 2024

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana			07/10/2024 a 11/10/2024			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	7	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2				
		Prato	Bife de peru grelh.c/cogumelos e arroz	297	24,4	13,08	18,5	0,4		328,6	31,4	14,2	18,5	0,4		Contêm lactose		
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2				
		Sobremesa	Pêssego/maçã/pêra	34,70/87,10 /53,80	0,50/0,30/0,40	0,30/0,80/0,50	7,40/20,50/ 12,50			34,70/87,10 /53,80	0,50/0,30/0,40	0,30/0,80/0,50	7,40/20,50/ 12,50					
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten		
Terça-Feira	8	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,4				
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	449,1	12,8	20,2	52,4	0,4		556,4	16,9	22,5	70	0,4		Contêm ovo		
		Salada	Couve roxa/milho/cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2				
		Sobremesa	Pêra/banana/laranja	53,80/84,20 /49,60	0,40/1,40 /1,30	0,50/0,40/ 0,20	12,50/19, 30/10,40			53,80/84,20 /49,60	0,40/1,40 /1,30	0,50/0,40/ /0,20	12,50/19,3 0/10,40					
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten		
Quarta-Feira	9	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,4				
		Prato	Esparguete à bolonhesa	321	24,3	17,7	16	0,2		375,1	30,7	18,9	20	0,1		Contêm glúten		
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2				
		Sobremesa	Pêra/maçã/banana	53,8/87,10 /84,20	0,4/0,30/ 1,40	0,5/0,80/0 ,40	12,50/20, 50/19,30			53,8/87,10 /84,20	0,4/0,30/ 1,40	0,5/0,80/ 0,40	12,50/20,5 0/19,30					
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten		
Quinta-Feira	10	Sopa	Penca c/feijão	122,9	5,1	3,5	17,8	0,2		131,4	5,3	3,5	19,6	0,2				
		Prato	Filetos de pescada c/ salada russa	473,7	34,6	23,3	35,3	0,4		551,3	40,2	23	45	0,4		Contêm ovo glúten		
		Vegetais	Cenoura/ervilha	incorporado						incorporado								
		Sobremesa	Maçã/banana/laranja	87,10/84,20 /49,60	0,30/1,40 /1,30	0,80/0,40/ 0,20	20,50/19, 30/10,40			87,10/84,20 /49,60	0,30/1,40 /1,30	0,80/0,40/ /0,20	20,50/19,3 0/10,40					
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten		
Sexta-Feira	11	Sopa	Creme de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2	3,1	13,3	0,2				
		Prato	Costeletas de porco grelh.c/arroz de feijão	428,5	23,3	27,3	21,1	0,4		524,2	31,6	30,6	29	0,4				
		Vegetais	Penca/coração	incorporado						incorporado								
		Sobremesa	Pêra/maçã/banana	53,8/87,10 /84,20	0,4/0,30/ 1,40	0,5/0,80/0 ,40	12,50/20, 50/19,30			53,8/87,10 /84,20	0,4/0,30/ 1,40	0,5/0,80/ 0,40	12,50/20,5 0/19,30					
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten		

Aprovada em: 03 / 09 / 2024

Adjunta:

Afixada em: 06 / 09 / 2024

O(a) Funcionário(a):



Semana

14/10/2024 a 18/10/2024

			1.º Ciclo					2.º e 3.º CEB/Sec.								
			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	14	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,4		
		Prato	Douradinhos no forno c/arroz de cenoura	545,4	23,2	26,9	50,3	0,4		652,9	28,4	30,6	63,1	0,4		Contêm glúten ovo
		Salada	Couve roxa/milho/cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Laranja/maçã/banana	49,60/87,10 /84,20	1,30/0,30/1,40	0,2/0,80/0,40	10,40/20,50 /19,30			49,60/87,10 /84,20	1,30/0,30/1,40	0,2/0,80/0,40	10,40/20,50 /19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	15	Sopa	Juliana	92,1	3,1	3,5	12,4	0,2		100,2	3,5	3,4	14,3	0,2		
		Prato	Carne de vaca estufada c/espírais	531,5	41,2	33,7	15,8	0,4		663,7	54,6	40,6	19,8	0,4		Contêm glúten
		Vegetais	cenoura/ervilha/couve bruxelas				incorporado						incorporado			
		Sobremesa	Banana/pêra/maçã	84,2/53,80 /87,10	1,40/0,40 /0,30	0,40/0,50/ 0,80	19,30/12, 50/20,50			84,2/53,8 0/87,10	1,40/0,40 /0,30	0,40/0,50 /0,80	19,30/12,5 0/20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	16	Sopa	Alho francês c/feijão	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
		Prato	Dourada grelh.c/batata cozida	576	38,4	29,8	37,1	0,4		724,8	51,2	34,7	50,1	0,4		
		Vegetais	Feijão verde/cenoura	16,1	1	1	2,8	0,2		19,7	1,3	0,2	3,6	0,2		
		Sobremesa	Banana/pêra/maçã	84,2/53,80 /87,10	1,40/0,40 /0,30	0,40/0,50/ 0,80	19,30/12, 50/20,50			84,2/53,8 0/87,10	1,40/0,40 /0,30	0,40/0,50 /0,80	19,30/12,5 0/20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-Feira	17	Sopa	Coração	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2		94,3	2,6	3,3	13,7	0,2		
		Prato	Frango assado no forno c/arroz de ervilhas	473,7	34,6	23,3	35,3	0,4		551,3	40,2	23	45	0,4		
		Vegetais	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Banana/laranja/maçã	84,2/49,60 /87,10	1,40/1,30 /0,30	0,40/0,20/ 0,80	19,30/10, 40/20,50			84,2/49,6 0/87,10	1,40/1,30 /0,30	0,40/0,20 /0,80	19,30/10,4 0/20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	18	Sopa	Espinafres	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Perca assada no forno c/batata assada	418,2	30,6	14,9	39,09	0,4		521,5	39,9	16,61	52,9	0,4		
		Vegetais	Couve roxa/milho/cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Laranja/pêra/maçã	49,60/53,8 0/87,10	1,30/0,40 /0,30	0,20/0,50/ 0,80	10,40/12, 50/20,50									
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em:

03/10/2024

Adjunta:

[Assinatura]

Afixada em:

06/10/2024

O(a) Funcionário(a):

[Assinatura]

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL**



Semana		21/10/2023 a 25/10/2023	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	Coração													
		Prato	Costeleta de porco grelh.c/arroz													
		Salada	Penca /coração/cenoura													incorporado
		Sobremesa	Laranja/maçã/pêra													49,60/87,10 / 53,80
		Pão	Pão de mistura													121
Terça-Feira	22	Sopa	Nabos c/feijão													
		Prato	Salmão grelh.c/batata cozida													
		Salada	Alface/tomate/pepino													
		Sobremesa	Laranja/banana/pêra													49,60/ / 1,30/ / 0,20/ / 10,40/
		Pão	Pão de mistura													121
Quarta-Feira	23	Sopa	Penca													
		Prato	Coxa de peru estuf.c/esparguete													
		Salada	Cenoura/ervilha/couve bruxelas													incorporado
		Sobremesa	Banana/pêra/maçã													84,20/53,80 / 87,10
		Pão	Pão de mistura													121
Quinta-Feira	24	Sopa	Canja													
		Prato	Pescada no forno c/batata assada													
		Vegetais	Couve roxa/milho/cenoura													
		Sobremesa	Iogurte/banana/maçã													88,80/87,10 / 84,20
		Pão	Pão de mistura													121
Sexta-Feira	25	Sopa	Juliana													
		Prato	Feijoada à transmontana													
		Vegetais	Cenoura/penca/coração													incorporado
		Sobremesa	Banana/pêra/maçã													84,2/53,80 / 87,10
		Pão	Pão de mistura													121

Aprovada em: 03 / 09 / 2024  
 Adjunta: [Assinatura]

Afixada em: 06 / 09 / 2024  
 O(a) Funcionário(a): [Assinatura]