

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana 19/09/2022 a 23/09/2022

Semana			19/09/2022 a 23/09/2022	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	19	Sopa	Juliana	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2	3,1	13,3	0,2			
		Prato	Esparguete à bolonhesa	321	24,3	17,7	16	0,2		375,1	30,7	18,9	20	0,4		Contém glúten	
		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 / laranja	87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50/ 0,20	20,50/12, 50/10,40		87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50 /0,20	20,50/12, 50/10,40					
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten		
Terça-Feira	20	Sopa	Caldo verde	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2		166,8	4,6	10,8	12,7	0,2			
		Prato	Filetes de pescada c/salada russa	473,7	34,6	23,3	35,3	0,4		551,3	40,2	23	45	0,4		Contém glúten/ovo	
		Vegetais	Cenoura / feijão verde / ervilha	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Pêra/maçã/ameixa	53,8/87,1 0/41,00	0,40/0,30 /0,70	0,50/0,80/ 0,20	12,50/20, 50/8,90		53,8/87,1 0/41,00	0,40/0,30 /0,70	0,50/0,80 /0,20	12,50/20, 50/8,90					
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten		
Quarta-Feira	21	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	2,7	3,4	13,8	0,2			
		Prato	Bife de peru grelhado c/esparguete	225,5	13,3	12,1	15,7	0,4		308,6	17,2	14,7	26,1	0,4		Contém glúten	
		Salada	Cenoura / ervilha / couve bruxelas	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Banana / maçã / laranja	84,20/87, 10/49,60	1,40/0,30 /1,30	0,40/0,80/ 0,20	19,30/20, 50/10,40		84,20/87, 10/49,60	1,40/0,30 /1,30	0,40/0,80 /0,20	19,30/20, 50/10,40					
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten		
Quinta-Feira	22	Sopa	Coração (com feijão)	121,8	5	3,5	17,7	0,2		130,3	5,2	3,5	19,5	0,2			
		Prato	Dourada assada c/arroz de cenoura	444,5	35,7	25	19	0,4		559,1	47,3	30	24,6	0,4			
		Salada	Couve roxa / milho / cenoura	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2			
		Sobremesa	Banana / pêsego / laranja	84,2/34,7 0/49,60	1,4/0,50/ 1,30	0,4/0,30/0 20	19,3/7,40 /10,40		84,2/34,7 0/49,60	1,4/0,50/ 1,30	0,4/0,30/ 020	19,3/7,40 /10,40					
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten		
Sexta-Feira	23	Sopa	Creme de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2	3,1	13,3	0,2			
		Prato	Jardineira	485,2	29,3	24,6	36,1	0,4		595	37	29,2	45,2	0,4			
		Vegetais	Cenoura / ervilhas / feijão verde	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Pêra / maçã/ ameixa	53,8/87,1 0/41,00	0,40/0,30 /0,70	0,50/0,80/ 0,20	12,50/20, 50/8,90		53,8/87,1 0/41,00	0,40/0,30 /0,70	0,50/0,80 /0,20	12,50/20, 50/8,90					
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten		

Aprovada em: 1 / 09 / 2022

Afixada em: 05 / 09 / 2022

Adjunta:

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana 26/09/2022 a 30/09/2022

			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	26	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2	92,7	2,4	3,2	13,6	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		
		Salada	Alface / tomate / pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,4		
		Sobremesa	Ameixa / Maçã / Pêra	41/87,1/53,8	0,9/0,3/0,4	0,2/0,8/0,5	8,4/20,5/12,5		61/87,1/53,8	1,4/0,3/0,4	0,3/0,8/0,5	12,7/20,5/12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	27	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 vaca com arroz e cogumelos	397,9	35	20,3	19,5	0,2	488,7	46	22,9	24,1	0,2		
		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	Ameixa / Maçã / laranja	41/87,1/49,60	0,9/0,3/1,30	0,2/0,8/0,20	8,4/20,5/10,40		0,9/0,3/1,30	0,2/0,8/0,20	8,4/20,5/10,40	10,40/20,5/12,5			Contêm glúten
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			
Quarta-Feira	28	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 c/batata cozida	418,2	30,6	14,9	39,9	0,2	521,5	39,9	16,61	52,9	0,2		
		vegetais	Grelo / cenoura				incorporado					incorporado			
		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	29	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Frango estufado c/espírais	786,1	46,5	55,1	25,6	0,2	948,5	61,5	63,2	32,9	0,2		
		Vegetais	Cenoura / ervilha / couve de bruxelas				incorporado					incorporado			
		Sobremesa	Banana / pêra / ameixa	84,20/53,80/41,00	1,40/0,40/0,90	0,40/0,50/0,20	19,30/12,50/8,4		84,20/53,80/41,00	1,40/0,40/0,90	0,40/0,50/0,20	19,30/12,50/8,4			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	30	Sopa	Lombarda	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2	94,3	2,6	3,3	13,7	0,2		
		Prato	Bacalhau assado no forno c/arroz de cenoura	326,7	9,6	17,3	32,7	0,4	3,99	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	0,4		
		Sobremesa	Laranja / pêra / banana	49,6/53,8/84,2	1,30/0,40/1,4	0,20/0,50/0,40	10,40/12,50/19,3		49,6/53,8/84,2	1,30/0,40/1,4	0,20/0,50/0,40	10,40/12,50/19,3			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 02/09/2022

Adjunta:

Afixada em: 05/09/2022

O(a) Funcionário(a):

Semana 03/10/2022 a 07/10/2022

Semana			03/10/2022 a 07/10/2022													
			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	3	Sopa	Lombarda (com feijão)													
		Prato	Douradinhos no forno c/arroz de tomate													Contém glúten ovo
		Salda	Alface / tomate / pepino													
		Sobremesa	Pêra / maçã / banana													
		Pão	Pão de mistura													Contém glúten
Terça-Feira	4	Sopa	Espinafres													
		Prato	Rancho													Contém glúten
		Salada	Grão de bico / cenoura /penca /coração													
		Sobremesa	Laranja / pêra / banana													
		Pão	Pão de mistura													Contém glúten
Quarta-Feira	5	Sopa														
		Prato														
		Vegetais														
		Sobremesa														
		Pão														
Quinta-Feira	6	Sopa	Creme de cenoura													
		Prato	Pescada assada no forno c/puré													Contém lactose ovo
		Salda	Alface / tomate / pepino													
		Sobremesa	Pudim / maçã / pêra													
		Pão	Pão de mistura													Contém glúten
Sexta-Feira	7	Sopa	Feijão verde													
		Prato	Frango estufado c/esparguete													Contém glúten
		Salda	Cenoura / ervilha / couve de bruxelas													
		Sobremesa	Pêra / maçã / banana													
		Pão	Pão de mistura													Contém glúten

Aprovada em: 01/09/2022

Adjunta:

Afixada em: 01/09/2022

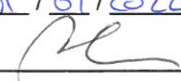
O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 10/10/2022 a 14/10/2022

			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	10	Sopa	Caldo verde	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2	166,8	4,6	10,8	12,7	0,4		
		Prato	Peixe espada grelhado c/arroz de feijão												
		vegetais	Feijão e penca			incorporado						incorporado			
		Sobremesa	Ameixa / Maçã / Pêra	41/87,1/5 3,8	0,9/0,3/0,4 4	0,2/0,8/0,5 5	8,4/20,5/ 12,5		61/87,1/5 3,8	1,4/0,3/0,4 4	0,3/0,8/0,5 5	12,7/20,5/ /12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	11	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Perú assado no forno com batata assada												
		Vegetais	Alface / tomate / pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Banana /ameixa /pêra	84,20/41, 00/53,80	1,40/0,90 /0,40	0,40/0,20/ 0,50	19,30/8,4 0/12,50		84,20/41, 00/53,80	1,40/0,90 /0,40	0,40/0,20 /0,50	19,30/8,4 0/12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	12	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2	92,7	2,4	3,2	3,6	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	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 / Maçã / Banana	53,8/87,1 /84,2	0,4/0,3/1, 4	0,5/0,8/0,5 4	12,5/20,5 /19,3		53,8/87,1 /84,2	0,4/0,3/1, 4	0,5/0,8/0,5 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
Quinta-Feira	13	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	Almôndegas c/massa espiral	480,2	25,7	32,9	20,3	0,4	571,1	32	37,9	25,4	0,4		Contêm glúten
		vegetais	Alface / tomate / pepino	57,9	0,6	4,9	2,0	0,2	60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Maçã / pêra / laranja	87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50/ 0,20	20,50/12, 50/10,40		87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50 /0,20	20,50/12, 50/10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	14	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2	96	2,7	3,4	13,8	0,2		
		Prato	Carapau grelhado com batata cozida	472,5	36,4	14,4	47,6	0,2	588,2	47,7	14,8	64	0,4		
		Salada	Bróculos cenoura	19,8	1,8	0,4	2,5		26,4	2,4	0,5	3,2			
		Sobremesa	Banana / maçã / laranja	84,20/87, 10/49,60	1,40/0,30 /1,30	0,40/0,80/ 0,20	19,30/20, 50/10,40		84,20/87, 10/49,60	1,40/0,30 /1,30	0,40/0,80 /0,20	19,30/20, 50/10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 01 / 01 / 2022

Adjunta: 

Afixada em: 07 01 / 2022

O(a) Funcionário(a): 

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 17/10/2022 a 21/10/2021

			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	17	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2	92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		Contêm glúten/ovo
		Prato	Filetes de pescada c/salada russa	473,7	34,6	23,3	35,3	0,4	551,3	40,2	23	45	0,4		
		Vegetais	Cenoura/feijão verde/ervilha			incorporado					incorporado				
		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			
Terça-Feira	18	Sopa	Penca c/feijão	122,9	5,1	3,5	17,8	2	131,4	5,3	3,5	19,6	0,2		Contêm glúten
		Prato	Frango assado no forno c/arroz de cenoura	681,5	46,7	47,4	16,8	0,4	827,2	61,9	54,9	21	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	Ameixa / Maçã / Pêra	41/87,1/53, 8	0,9/0,3/0,4	0,2/0,8/0,5	8,4/20,5/12 ,5		61/87,1/53, 8	1,4/0,3/0,4	0,3/0,8/0,5	12,7/20,5/1 2,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			
Quarta-Feira	19	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		Contêm ovo
		Prato	Meia desfeita	472,5	36,4	14,4	47,6	0,2	588,2	47,7	14,8	64	0,4		
		Vegetais	Cenoura / ervilha / feijão verde			incorporado					incorporado				
		Sobremesa	Ameixa /banana/ pêra	41/84,20/ 53,80	0,9/1,40/ 0,40	0,2/0,40/0 ,50	8,4/19,30 /12,50		41/84,20/ 53,80	0,9/1,40/ 0,40	0,2/0,40/ 0,50	8,4/19,30 /12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			
Quinta-Feira	20	Sopa													Feriado Municipal
		Prato													
		Vegetais													
		Sobremesa													
		Pão													
Sexta-Feira	21	Sopa	Juliana	92,1	3,1	3,5	12,4	0,2	100,2	3,5	3,4	14,3	0,4		Contêm glúten
		Prato	Costeleta de porco grelh.c/ massa de feijão	693,6	49,3	38,8	35,8	0,2	863,2	64,4	47,6	43,3	0,4		
		Vegetais	Cenoura / penca / coração			incorporado					incorporado				
		Sobremesa	Pêra / Maçã / Banana	53,8/87,1 /84,2	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			

Aprovada em: 01/11/2022

Adjunta: 

Afixada em: 05/05/2022

O(a) Funcionário(a): 

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 24/10/2022 a 28/10/2022

Semana 24/10/2022 a 28/10/2022			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	24	Sopa	Feijão verde	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	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	53,8/87,1 /84,2	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	
Terça-Feira	25	Sopa	Coração (com feijão)	121,8	5	3,5	17,7	0,2		130,3	5,2	3,5	19,5	0,2			
		Prato	Costeletas de porco c/arroz de cenoura	577,6	42,5	37,9	16,1			726,3	56,4	46,4	20,3				
		Vegetais	Alface / tomate / pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2			
		Sobremesa	Maçã / pêra / laranja	87,10/53,80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50/0,20	20,50/12,50/10,40			87,10/53,80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50 /0,20	20,50/12,50/10,40				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten	
Quarta-Feira	26	Sopa	Creme de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2	3,1	13,3	0,4			
		Prato	Carapau grelhado c/batata cozida	536,5	48,3	21	37,1	0,4		672,2	64,5	23	50,1	0,4			
		Vegetais	Bróculos cenoura	19,8	1,8	0,4	2,5			26,4	2,4	0,5	3,2				
		Sobremesa	Mousse de choc./ banana / pêra	556,40/84,20/53,80	19,00/1,4 0/0,40	26,20/0,40 /0,50	62,00/19,30/12,50			556,40/84,20/53,80	19,00/1,4 0/0,40	26,20/0,40 /0,50	62,00/19,30/12,50				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten	
Quinta-Feira	27	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2			
		Prato	Esparguete à bolonhesa	321	24,3	17,7	16	0,2		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	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			Contém glúten	
Sexta-Feira	28	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	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			
		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	Maçã / pêra / laranja	53,8/87,1 /84,2	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			Contém glúten	

Aprovada em: 01/09/2022

Afixada em: 05/09/2022

Adjunta:

O(a) Funcionário(a):

Semana 31/10/2023 a 04/11/2022

			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	31	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 vaca c/arroz e cogumelos	397,9	35	20,3	19,5	0,4	488,7	46	22,9	24,1	0,4		Contem leite c/lactose
		Vegetais	Alface / tomate / pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	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			Contém glúten
Terça-Feira	1	Sopa													
		Prato													
		Vegetais													
		Sobremesa													
		Pão													
Quarta-Feira	2	Sopa	Coração (com feijão)	121,8	5	3,5	17,7	0,2	130,3	5,2	3,5	19,5	0,2		
		Prato	Pescada assada no forno c/ batata assada	418,2	30,6	14,9	39,9	0,4	521,5	39,9	16,6	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	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			Contém glúten
Quinta-Feira	3	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2	96	2,7	3,4	13,8	0,2		
		Prato	Frango estufado c/esparguete	609,2	52,4	34,8	21,3	4	756,4	68,7	42				Contém glúten
		Vegetais	Cenoura / ervilha / couve de bruxelas				incorporado					incorporado			
		Sobremesa	Laranja / pêra / banana	49,6/53,8 /84,2	1,30/0,40 /1,40	0,20/0,50/ 0,40	10,40/12, 50/19,3		49,6/53,8 /84,2	1,30/0,40 /1,40	0,20/0,50 /0,40	10,40/12, 50/19,3			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-Feira	4	Sopa	Caldo verde	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2	166,8	4,6	10,8	12,7	0,4		
		Prato	Peixe espada grelh.c/batata cozida	450,4	31,6	19,1	37,3	0,4	554,4	41,5	20,3	50,3	0,4		
		Vegetais	Grelas / cenoura	64,3	1,8	5,4	1,5	0,2	69,3	2,4	5,5	1,9	0,2		
		Sobremesa	Maçã / pêra / laranja	87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50/ 0,20	20,50/12, 50/10,40		87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50 /0,20	20,50/12, 50/10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Dia de Todos os Santos

Aprovada em: 01/09/2022

Afixada em: 05/09/2022

Adjunta:

O(a) Funcionário(a):