

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



| Semana        |    |           | 23/10/2023 a 27/10/2023                   |                       | 1.º Ciclo          |                    |                       |               |  |                       | 2.º e 3.º CEB/Sec. |                    |                       |            |               |  | Alérgicas     |
|---------------|----|-----------|-------------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|---------------|--|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|------------|---------------|--|---------------|
|               |    |           | V.E.T<br>(Kcal)                           | Prot.<br>(g)          | Lip.<br>(g)        | H.C.<br>(g)        | Sal<br>(g)            | Açúcar<br>(g) |  | V.E.T<br>(Kcal)       | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)        | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |  |               |
| Segunda-Feira | 23 | 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 grelhado c/arroz de ervilhas | 312,1                 | 25,5               | 13,6               | 21,4                  | 0,4           |  | 369,2                 | 33                 | 14,1               | 27                    | 0,4        |               |  |               |
|               |    | 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/maçã                          | 84,2/53,80<br>/87,10  | 1,40/0,40<br>/0,30 | 0,40/0,50/<br>0,80 | 19,30/12,<br>50/20,50 |               |  | 84,2/53,8<br>0/87,10  | 1,40/0,40<br>/0,30 | 0,40/0,50<br>/0,80 | 19,30/12,5<br>0/20,50 |            |               |  |               |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               |  | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               |  | Contêm glúten |
| Terça-Feira   | 24 | Sopa      | Espinafres                                | 83,4                  | 2,3                | 3,3                | 11,2                  | 0,2           |  | 91,9                  | 2,5                | 3,3                | 13                    | 0,2        |               |  |               |
|               |    | Prato     | Perca assada no forno c/batata assada     | 418,2                 | 30,6               | 14,09              | 39,9                  | 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/maçã/pêra                         | 49,60/87,1<br>0/53,80 | 1,30/0,30<br>/0,40 | 0,20/0,80/<br>0,50 | 10,40/20,<br>50/12,50 |               |  | 49,60/87,<br>10/53,80 | 1,30/0,30<br>/0,40 | 0,20/0,80<br>/0,50 | 10,40/20,5<br>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  | 25 | Sopa      | Crema de cenoura                          | 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                    | 0,4           |  | 375,1                 | 30,7               | 18,9               | 20                    | 0,4        |               |  | Contêm 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/laranja/clementina                 | 84,20/49,6<br>0/60,90 | 1,40/1,30<br>/1,00 | 0,40/0,20/<br>0,30 | 19,30/10,<br>40/14,20 |               |  | 84,20/49,<br>60/60,90 | 1,40/1,30<br>/1,00 | 0,40/0,20<br>/0,30 | 19,30/10,4<br>0/14,20 |            |               |  |               |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               |  | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               |  | Contêm glúten |
| Quinta-Feira  | 26 | 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     | Peixe espada grelhado c/batata cozida     | 450,4                 | 31,6               | 19,1               | 37,3                  | 0,4           |  | 554,4                 | 41,5               | 20,3               | 50,3                  | 0,4        |               |  |               |
|               |    | Vegetais  | Bróculos/cenoura                          | 19,8                  | 1,8                | 0,4                | 2,5                   | 0,2           |  | 26,4                  | 2,4                | 0,5                | 3,2                   | 0,2        |               |  |               |
|               |    | Sobremesa | Gelatina/banana/pêra                      | 122/84,20<br>/53,80   | 2,40/1,40<br>/0,40 | 0,40/0,50          | 30,20/19,<br>30/12,50 |               |  | 122/84,20<br>/53,80   | 2,40/1,40<br>/0,40 | 0,40/0,50          | 30,20/19,3<br>0/12,50 |            |               |  |               |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               |  | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               |  | Contêm glúten |
| Sexta-Feira   | 27 | Sopa      | Alho francês                              | 86,9                  | 2,5                | 3,2                | 11,8                  | 0,2           |  | 92,7                  | 2,4                | 3,2                | 13,6                  | 0,2        |               |  |               |
|               |    | Prato     | Massa à Lavrador                          | 579,3                 | 31,2               | 30,6               | 46,5                  | 0,4           |  | 681,9                 | 39,6               | 34                 | 56,9                  | 0,4        |               |  | Contêm glúten |
|               |    | Vegetais  | Cenoura/penca/coração                     |                       |                    | incorporado        |                       |               |  |                       |                    | incorporado        |                       |            |               |  |               |
|               |    | Sobremesa | Banana/clementina/pêra                    | 84,2/60,90<br>/53,80  | 1,40/1,00<br>/0,40 | 0,40/0,30/<br>0,50 | 19,30/14,<br>20/12,50 |               |  | 84,2/60,9<br>0/53,80  | 1,40/1,00<br>/0,40 | 0,40/0,30<br>/0,50 | 19,30/14,2<br>0/12,50 |            |               |  |               |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               |  | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               |  | Contêm glúten |

Aprovada em: 10 / 11 / 2023

Adjunta:

Afixada em: 11 / 10 / 2023

O(a) Funcionário(a):



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

| Semana        |    |                        | 30/10/2023 a 03/11/2023                   |                       | 1.º Ciclo          |                    |                       |             |            | 2.º e 3.º CEB/Sec.    |                    |                    |                       |             | <br>Alérgicas |               |
|---------------|----|------------------------|-------------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|-------------|------------|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|               |    |                        |                                           |                       | V.E.T<br>(Kcal)    | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)           | H.C.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g)         | V.E.T<br>(Kcal)    | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)           | H.C.<br>(g) |                                                                                                  |               |
| Segunda-Feira | 30 | Sopa                   | Coração c/feijão                          | 121,8                 | 5,0                | 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         |                                                                                                  |               |
|               |    | 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/pêra                         | 49,60/87,1<br>0/53,80 | 1,30/0,30<br>/0,40 | 0,20/0,80/<br>0,50 | 10,40/20,<br>50/12,50 |             |            | 49,60/87,<br>10/53,80 | 1,30/0,30<br>/0,40 | 0,20/0,80<br>/0,50 | 10,40/20,5<br>0/12,50 |             |                                                                                                  |               |
|               |    | Pão                    | Pão de mistura                            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |             |            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |             |                                                                                                  | Contêm glúten |
| Terça-Feira   | 31 | Sopa                   | Alho francês                              | 86,9                  | 2,5                | 3,2                | 11,8                  | 0,2         |            | 92,7                  | 2,4                | 3,2                | 3,6                   | 0,2         |                                                                                                  |               |
|               |    | Prato                  | Costeletas de porco c/massa de feijão     | 693,6                 | 49,3               | 38,8               | 35,8                  | 0,2         |            | 863,2                 | 64,4               | 47,6               | 43,3                  | 0,4         |                                                                                                  | Contêm glúten |
|               |    | Vegetais               | Penca/cenoura/cenoura                     | incorporado           |                    |                    |                       |             |            | incorporado           |                    |                    |                       |             |                                                                                                  |               |
|               |    | Sobremesa              | Pêra/maçã/banana                          | 53,80/87,1<br>0/84,20 | 0,40/0,30<br>/1,40 | 0,50/0,80/<br>0,40 | 12,50/20,<br>50/19,30 |             |            | 53,80/87,<br>10/84,20 | 0,40/0,30<br>/1,40 | 0,50/0,80<br>/0,40 | 12,50/20,5<br>0/19,30 |             |                                                                                                  |               |
|               |    | Pão                    | Pão de mistura                            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |             |            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |             |                                                                                                  | Contêm glúten |
| Quarta-Feira  | 1  | Dia de Todos os Santos |                                           |                       |                    |                    |                       |             |            |                       |                    |                    |                       |             |                                                                                                  |               |
| Quinta-Feira  | 2  | Sopa                   | Nabos                                     | 87,5                  | 2,5                | 3,4                | 12                    | 0,2         |            | 96                    | 2,7                | 3,4                | 13,8                  | 0,2         |                                                                                                  |               |
|               |    | Prato                  | Lulas estufadas c/ batata cozida          | 418,2                 | 30,6               | 14,9               | 39,9                  | 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/maçã/pêra                         | 49,60/87,1<br>0/53,80 | 1,30/0,30<br>/0,40 | 0,20/0,80/<br>0,50 | 10,40/20,<br>50/12,50 |             |            | 49,60/87,<br>10/53,80 | 1,30/0,30<br>/0,40 | 0,20/0,80<br>/0,50 | 10,40/20,5<br>0/12,50 |             |                                                                                                  |               |
|               |    | Pão                    | Pão de mistura                            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |             |            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |             |                                                                                                  | Contêm glúten |
| Sexta-Feira   | 3  | Sopa                   | Caldo Verde                               | 158,3                 | 4,4                | 10,8               | 10,9                  | 0,2         |            | 166,8                 | 4,6                | 10,8               | 12,7                  | 0,2         |                                                                                                  |               |
|               |    | 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         |                                                                                                  |               |
|               |    | 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/laranja                       | 84,2/53,80<br>/49,60  | 1,40/0,40<br>/1,30 | 0,40/0,50/<br>0,20 | 19,30/12,<br>50/10,40 |             |            | 84,2/53,8<br>0/49,60  | 1,40/0,40<br>/1,30 | 0,40/0,50<br>/0,20 | 19,30/12,5<br>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: 10 / 10 / 2023

Adjunta:

Afixada em: 11 / 10 / 2023

O(a) Funcionário(a):



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

| Semana        |    | 13/11/2023 a 17/11/2023 |                                             | 1.º Ciclo             |                    |                    |                       |            |               | 2.º e 3.º CEB/Sec.    |                    |                    |                       |            |               | Alérgicas     |
|---------------|----|-------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|------------|---------------|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|------------|---------------|---------------|
|               |    |                         |                                             | V.E.T<br>(Kcal)       | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)        | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) | V.E.T<br>(Kcal)       | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)        | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |               |
| Segunda-Feira | 13 | Sopa                    | Alho francês                                | 86,9                  | 2,5                | 3,2                | 11,8                  | 0,2        |               | 92,7                  | 2,4                | 3,2                | 13,6                  | 0,2        |               |               |
|               |    | Prato                   | Costeleta de porco grelh.c/arroz de cenoura | 577,6                 | 42,5               | 37,9               | 16,1                  | 0,4        |               | 726,3                 | 56,4               | 46,4               | 20,3                  | 0,4        |               |               |
|               |    | 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               | Kiwi/pêra/maçã                              | 73,40/53,8<br>0/87,10 | 1,50/0,40<br>/0,30 | 0,70/0,50/<br>0,80 | 15/12,50/<br>20,50    |            |               | 73,40/53,<br>80/87,10 | 1,50/0,40<br>/0,30 | 0,70/0,50<br>/0,80 | 15/12,50/<br>20,50    |            |               |               |
|               |    | Pão                     | Pão de mistura                              | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contêm glúten |
| Terça-Feira   | 14 | Sopa                    | Nabos                                       | 87,5                  | 2,5                | 3,4                | 12                    | 0,2        |               | 96                    | 5                  | 3,4                | 19,4                  | 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                   | 0,2        |               |               |
|               |    | Sobremesa               | Kiwi/pêra/banana                            | 73,40/53,8<br>0/84,20 | 1,50/0,40<br>/1,40 | 0,70/0,50/<br>0,40 | 15,00/12,<br>50/19,30 |            |               | 73,40/53,<br>80/84,20 | 1,50/0,40<br>/1,40 | 0,70/0,50<br>/0,40 | 15,00/12,5<br>0/19,30 |            |               |               |
|               |    | Pão                     | Pão de mistura                              | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contêm glúten |
| Quarta-Feira  | 15 | Sopa                    | Coração                                     | 87,8                  | 2,4                | 3,2                | 12,4                  | 0,2        |               | 96,3                  | 2,6                | 3,2                | 14,2                  | 0,2        |               |               |
|               |    | Prato                   | Frango assado c/ massa de esparguete        | 609,2                 | 52,4               | 34,8               | 21,3                  | 0,4        |               | 756,4                 | 68,7               | 41,2               | 24,6                  | 0,4        |               | 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               | Banana/maçã/laranja                         | 84,20/87,1<br>0/49,60 | 1,40/0,30<br>/1,30 | 0,40/0,80/<br>0,20 | 19,30/20,<br>50/10,40 |            |               | 84,20/87,<br>10/49,60 | 1,40/0,30<br>/1,30 | 0,40/0,80<br>/0,20 | 19,30/20,5<br>0/10,40 |            |               |               |
|               |    | Pão                     | Pão de mistura                              | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contêm glúten |
| Quinta-Feira  | 16 | Sopa                    | Penca c/feijão                              | 122,9                 | 5,1                | 3,5                | 17,8                  | 0,2        |               | 131,4                 | 5,3                | 3,5                | 19,6                  | 0,4        |               |               |
|               |    | Prato                   | Dourada no forno com batata cozida          | 576                   | 38,4               | 29,8               | 37,1                  | 0,4        |               | 742,8                 | 51,2               | 34,7               | 50,1                  | 0,4        |               |               |
|               |    | Vegetais                | Grelos/cenoura                              | 69,1                  | 1,9                | 5,4                | 2,6                   | 0,2        |               | 75,7                  | 2,5                | 5,5                | 3,3                   | 0,2        |               |               |
|               |    | Sobremesa               | Pêra/maçã/banana                            | 53,80/87,1<br>0/84,20 | 0,40/0,30<br>/1,40 | 0,50/0,80/<br>0,40 | 12,50/20,<br>50/19,30 |            |               | 53,80/87,<br>10/84,20 | 0,40/0,30<br>/1,40 | 0,50/0,80<br>/0,40 | 12,50/20,5<br>0/19,30 |            |               |               |
|               |    | Pão                     | Pão de mistura                              | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contêm glúten |
| Sexta-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                   | Carne de vaca estufada c/massa espiral      | 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 de bruxelas           |                       |                    | incorporado        |                       |            |               |                       |                    | incorporado        |                       |            |               |               |
|               |    | Sobremesa               | Laranja/maçã/pêra                           | 49,60/87,1<br>0/53,80 | 1,30/0,30<br>/0,40 | 0,20/0,80/<br>0,50 | 10,40/20,<br>50/12,50 |            |               | 49,60/87,<br>10/53,80 | 1,30/0,30<br>/0,40 | 0,20/0,80<br>/0,50 | 10,40/20,5<br>0/12,50 |            |               |               |
|               |    | Pão                     | Pão de mistura                              | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contêm glúten |

Aprovada em: 10 / 11 / 2023

Adjunta:

Afixada em: 11 / 10 / 2023

O(a) Funcionário(a):



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana

20/11/2023 a 24/11/2023

1.º Ciclo

2.º e 3.º CEB/Sec.

| V.E.T<br>(Kcal)       | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)        | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) | V.E.T<br>(Kcal)       | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)        | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Alérgicas          |
|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|------------|---------------|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|------------|---------------|--------------------|
| 87,8                  | 2,4                | 3,2                | 12,4                  | 0,2        |               | 96,3                  | 2,6                | 3,2                | 14,2                  | 0,2        |               |                    |
| 532,9                 | 21,2               | 26,9               | 49,2                  | 0,4        |               | 640,4                 | 26,4               | 30,3               | 62                    | 0,4        |               | Contém glúten/ovo  |
| 57,9                  | 0,6                | 4,9                | 2                     | 0,2        |               | 60,4                  | 0,7                | 4,9                | 2,4                   | 0,2        |               |                    |
| 60,90/87,1<br>0/53,80 | 1,00/0,30<br>/0,40 | 0,30/0,80/<br>0,50 | 14,20/20,<br>50/12,50 |            |               | 60,90/87,<br>10/53,80 | 1,00/0,30<br>/0,40 | 0,30/0,80<br>/0,50 | 14,20/20,5<br>0/12,50 |            |               |                    |
| 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten      |
| 83,4                  | 2,3                | 3,3                | 11,2                  | 0,2        |               | 91,9                  | 2,5                | 3,3                | 13                    | 0,2        |               |                    |
| 485,2                 | 23,3               | 24,6               | 36,1                  | 0,4        |               | 595                   | 37                 | 29,2               | 45,2                  | 0,4        |               |                    |
|                       |                    | incorporado        |                       |            |               |                       |                    | incorporado        |                       |            |               |                    |
| 53,80/87,1<br>0/84,20 | 0,40/0,30<br>/1,40 | 0,50/0,80/<br>0,40 | 12,50/20,<br>50/19,30 |            |               | 53,80/87,<br>10/84,20 | 0,40/0,30<br>/1,40 | 0,50/0,80<br>/0,40 | 12,50/20,5<br>0/19,30 |            |               |                    |
| 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten      |
| 86,9                  | 2,5                | 3,2                | 11,8                  | 0,2        |               | 92,7                  | 2,4                | 3,2                | 13,6                  | 0,2        |               |                    |
| 472,5                 | 36,4               | 14,4               | 47,6                  | 0,4        |               | 588,2                 | 47,7               | 14,8               | 64                    | 0,4        |               |                    |
| 58,7                  | 0,8                | 5,1                | 1,5                   | 0,2        |               | 61                    | 1                  | 5,2                | 1,9                   | 0,2        |               |                    |
| 88,80/87,1<br>0/84,20 | 5,10/0,30<br>/1,40 | 2,00/0,80/<br>0,40 | 12,60/20,<br>50/19,30 |            |               | 88,80/87,<br>10/84,20 | 5,10/0,30<br>/1,40 | 2,00/0,80<br>/0,40 | 12,60/20,5<br>0/19,30 |            |               |                    |
| 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten      |
| 92,1                  | 3,1                | 3,5                | 12,4                  | 0,2        |               | 100,2                 | 3,5                | 3,4                | 14,3                  | 0,2        |               |                    |
| 581                   | 33,8               | 41                 | 19,1                  | 0,4        |               | 693,2                 | 44,7               | 46,4               | 24,1                  | 0,4        |               |                    |
| 57,9                  | 0,6                | 4,9                | 2                     | 0,2        |               | 60,4                  | 0,7                | 4,9                | 2,4                   | 0,2        |               |                    |
| 60,90/87,1<br>0/53,80 | 1,00/0,30<br>/0,40 | 0,30/0,80/<br>0,50 | 14,20/20,<br>50/12,50 |            |               | 60,90/87,<br>10/53,80 | 1,00/0,30<br>/0,40 | 0,30/0,80<br>/0,50 | 14,20/20,5<br>0/12,50 |            |               |                    |
| 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten      |
| 80,9                  | 1,8                | 3,1                | 11,5                  | 0,2        | 89,4          | 89,4                  | 2                  | 3,1                | 13,3                  | 0,2        |               |                    |
| 515                   | 16,6               | 18,1               | 70,4                  | 0,2        |               | 562,6                 | 19                 | 20,4               | 75                    | 0,4        |               | Contém lactose/ovo |
| 60,1                  | 1                  | 5,1                | 1,7                   | 0,2        |               | 62,8                  | 1                  | 5,1                | 2,2                   | 0,2        |               |                    |
| 53,80/87,1<br>0/84,20 | 0,40/0,30<br>/1,40 | 0,50/0,80/<br>0,40 | 12,50/20,<br>50/19,30 |            |               | 53,80/87,<br>10/84,20 | 0,40/0,30<br>/1,40 | 0,50/0,80<br>/0,40 | 12,50/20,5<br>0/19,30 |            |               |                    |
| 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten      |

Aprovada em: 10/10/2023

Adjunta:

Afixada em: 10/10/2023

O(a) Funcionário(a):



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana

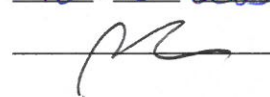
06/11/2023 a 10/11/2023

1.º Ciclo

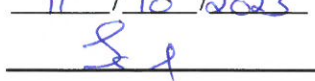
2.º e 3.º CEB/Sec.

| V.E.T<br>(Kcal)       | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)        | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) | V.E.T<br>(Kcal)       | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)        | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Alérgicas     |
|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|------------|---------------|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|------------|---------------|---------------|
| 92,1                  | 3,1                | 3,5                | 12,4                  | 0,2        |               | 100,2                 | 3,5                | 3,4                | 14,3                  | 0,2        |               |               |
| 545,4                 | 23,2               | 26,9               | 50,3                  | 0,4        |               | 652,9                 | 28,4               | 30,6               | 63,1                  | 0,4        |               |               |
| 60,1                  | 1                  | 5,1                | 1,7                   | 0,2        |               | 62,8                  | 1                  | 5,1                | 2,2                   | 0,2        |               |               |
| 60,90/53,8<br>0/87,10 | 1,00/0,40<br>/0,30 | 0,30/0,50/<br>0,80 | 14,20/12,<br>50/20,50 |            |               | 60,90/53,<br>80/87,10 | 1,00/0,40<br>/0,30 | 0,30/0,50<br>/0,80 | 14,20/12,5<br>0/20,50 |            |               |               |
| 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten |
| 87,5                  | 2,5                | 3,4                | 12                    | 0,2        |               | 96                    | 5                  | 3,4                | 19,4                  | 0,2        |               |               |
| 786,1                 | 46,5               | 55,1               | 25,6                  | 0,4        |               | 948,5                 | 61,5               | 63,2               | 32,9                  | 0,4        |               |               |
|                       |                    | incorporado        |                       |            |               |                       |                    | incorporado        |                       |            |               |               |
| 60,90/87,1<br>0/84,20 | 1,00/0,30<br>/1,40 | 0,30/0,80/<br>0,40 | 14,20/20,<br>50/19,30 |            |               | 60,90/87,<br>10/84,20 | 1,00/0,30<br>/1,40 | 0,30/0,80<br>/0,40 | 14,20/20,5<br>0/19,30 |            |               |               |
| 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten |
| 86,9                  | 2,5                | 3,2                | 11,8                  | 0,2        |               | 92,7                  | 2,4                | 3,2                | 13,6                  | 0,2        |               |               |
| 418,2                 | 30,6               | 14,09              | 39,9                  | 0,4        |               | 521,5                 | 39,9               | 16,61              | 52,9                  | 0,4        |               |               |
| 60,1                  | 1                  | 5,1                | 1,7                   | 0,2        |               | 62,8                  | 1                  | 5,1                | 2,2                   | 0,2        |               |               |
| 84,20/87,1<br>0/49,60 | 1,40/0,30<br>/1,30 | 0,40/0,80/<br>0,20 | 19,30/20,<br>50/10,40 |            |               | 84,20/87,<br>10/49,60 | 1,40/0,30<br>/1,30 | 0,40/0,80<br>/0,20 | 19,30/20,5<br>0/10,40 |            |               |               |
| 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten |
| 83,4                  | 2,3                | 3,3                | 11,2                  | 0,2        |               | 91,9                  | 2,5                | 3,3                | 13                    | 0,2        |               |               |
| 494,9                 | 36,9               | 29,5               | 20,06                 | 0,4        |               | 608,5                 | 48                 | 35                 | 25,4                  | 0,4        |               | Contém glúten |
| 57,9                  | 0,6                | 4,9                | 2                     | 0,2        |               | 60,4                  | 0,7                | 4,9                | 2,4                   | 0,2        |               |               |
| 49,60/87,1<br>0/84,20 | 1,30/0,30<br>/1,40 | 0,20/0,80/<br>0,40 | 10,40/20,<br>50/19,30 |            |               | 49,60/87,<br>10/53,80 | 1,30/0,30<br>/0,40 | 0,20/0,80<br>/0,50 | 10,40/20,5<br>0/12,50 |            |               |               |
| 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten |
| 86,9                  | 2,5                | 3,3                | 12                    | 0,2        |               | 95,4                  | 2,7                | 3,3                | 13,8                  | 0,2        |               |               |
| 462,3                 | 19,1               | 26,1               | 36,9                  | 0,4        |               | 559,35                | 24,1               | 30,3               | 46,7                  | 0,4        |               |               |
|                       |                    | incorporado        |                       |            |               |                       |                    | incorporado        |                       |            |               |               |
| 49,60/87,1<br>0/53,80 | 1,30/0,30<br>/0,40 | 0,20/0,80/<br>0,50 | 10,40/20,<br>50/12,50 |            |               | 49,60/87,<br>10/53,80 | 1,30/0,30<br>/0,40 | 0,20/0,80<br>/0,50 | 10,40/20,5<br>0/12,50 |            |               |               |
| 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten |

Aprovada em: 10/10/2023

Adjunta: 

Afixada em: 11/10/2023

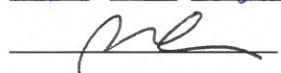
O(a) Funcionário(a): 



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

| Semana        |    | 27/11/2023 a 01/12/2023      |                                           | 1.º Ciclo             |                    |                    |                       |            |               | 2.º e 3.º CEB/Sec.    |                    |                    |                       |            |               | Alérgicas     |
|---------------|----|------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|------------|---------------|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|------------|---------------|---------------|
|               |    |                              |                                           | V.E.T<br>(Kcal)       | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)        | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) | V.E.T<br>(Kcal)       | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)        | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |               |
| Segunda-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                    | 0,4        |               | 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                    | Pêra/banana/laranja                       | 53,80/84,2<br>0/49,60 | 0,40/1,40<br>/1,30 | 0,50/0,40/<br>0,20 | 12,5/19,3<br>0/10,40  |            |               | 53,80/84,<br>20/49,60 | 0,40/1,40<br>/1,30 | 0,50/0,40<br>/0,20 | 12,5/19,30<br>/10,40  |            |               |               |
|               |    | Pão                          | Pão de mistura                            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten |
| Terça-Feira   | 28 | Sopa                         | Caldo verde                               | 158,3                 | 4,4                | 10,8               | 10,9                  | 0,2        |               | 166,8                 | 4,6                | 10,8               | 12,7                  | 0,2        |               |               |
|               |    | 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                     | Grelhos/cenoura                           | 69,1                  | 1,9                | 5,4                | 2,6                   | 0,2        |               | 75,7                  | 2,5                | 5,5                | 3,3                   | 0,2        |               |               |
|               |    | Sobremesa                    | Banana/maçã/tangerina                     | 84,20/87,1<br>0/48,80 | 1,40/0,30<br>/0,90 | 0,40/0,80/<br>0,10 | 19,30/20,<br>50/10,60 |            |               | 84,20/87,<br>10/48,80 | 1,40/0,30<br>/0,90 | 0,40/0,80<br>/0,10 | 19,30/20,5<br>0/10,60 |            |               |               |
|               |    | Pão                          | Pão de mistura                            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten |
| Quarta-Feira  | 29 | Sopa                         | Feijão verde                              | 87,8                  | 2,4                | 3,2                | 12,4                  | 0,2        |               | 96,3                  | 2,6                | 3,2                | 14,2                  | 0,2        |               |               |
|               |    | Prato                        | Frango assado no forno c/arroz de cenoura | 681,5                 | 46,7               | 47,5               | 16,8                  | 0,4        |               | 824,2                 | 61,9               | 54,9               | 21                    | 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                    | Pêra/maçã/banana                          | 53,80/87,1<br>0/84,20 | 0,40/0,30<br>/1,40 | 0,50/0,80/<br>0,40 | 12,50/20,<br>50/19,30 |            |               | 53,80/87,<br>10/84,20 | 0,40/0,30<br>/1,40 | 0,50/0,80<br>/0,40 | 12,50/20,5<br>0/19,30 |            |               |               |
|               |    | Pão                          | Pão de mistura                            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten |
| Quinta-Feira  | 30 | Sopa                         | Coração c/feijão                          | 121,8                 | 5                  | 3,5                | 17,7                  | 0,2        |               | 130,3                 | 5,2                | 3,5                | 19,5                  | 0,2        |               |               |
|               |    | Prato                        | Pescada assado no forno c/batata assada   | 418,2                 | 30,6               | 14,9               | 39,9                  | 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                    | Banana/maçã/laranja                       | 84,20/87,1<br>0/49,60 | 1,40/0,30<br>/1,30 | 0,40/0,80/<br>0,20 | 19,30/20,<br>50/10,40 |            |               | 84,20/87,<br>10/49,60 | 1,40/0,30<br>/1,30 | 0,40/0,80<br>/0,20 | 19,30/20,5<br>0/10,40 |            |               |               |
|               |    | Pão                          | Pão de mistura                            | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contém glúten |
| Sexta-Feira   | 1  | Restauração da Independência |                                           |                       |                    |                    |                       |            |               |                       |                    |                    |                       |            |               |               |

Aprovada em: 10/10/2023

Adjunta: 

Afixada em: 11/10/2023

O(a) Funcionário(a): 