

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 08/05/2023 a 12/05/2023

|               |    |           | 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 | 8  | Sopa      | Espinafres                               | 83,4                  | 2,3                | 3,3                | 11,2                  | 0,2           | 91,9                  | 2,5                | 3,3                 | 13                    | 0,4        |               |                           |
|               |    | Prato     | Costeletas de porco 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 | Maçã/banana/pêra                         | 53,8/87,1<br>/84,2    | 0,4/0,3/1,<br>4    | 0,5/0,8/0,<br>4    | 12,5/20,5<br>/19,3    |               | 53,8/87,1<br>/84,2    | 0,4/0,3/1,<br>4    | 0,5/0,8/0,<br>4     | 12,5/20,5<br>/19,3    |            |               |                           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               | Contém glúten             |
| Terça-Feira   | 9  | 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     | Bacalhau à Gomes de Sá                   | 423,5                 | 12,8               | 17,3               | 52,4                  | 0,2           | 530,8                 | 16,9               | 19,6                | 70                    | 0,4        |               | ovo                       |
|               |    | 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<br>/84,2    | 0,4/0,3/1,<br>4    | 0,5/0,8/0,<br>4    | 12,5/20,5<br>/19,3    |               | 53,8/87,1<br>/84,2    | 0,4/0,3/1,<br>4    | 0,5/0,8/0,<br>4     | 12,5/20,5<br>/19,3    |            |               |                           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               | Contém glúten             |
| Quarta-Feira  | 10 | Sopa      | Nabos                                    | 87,5                  | 2,5                | 3,4                | 12                    | 0,2           | 96                    | 2,7                | 3,4                 | 13,8                  | 0,2        |               |                           |
|               |    | Prato     | Frango assado no forno c/ arroz ervilhas | 703,5                 | 49,2               | 47,7               | 19,2                  | 0,4           | 849,2                 | 64,4               | 55,2                | 23,4                  | 0,4        |               |                           |
|               |    | Vegetais  | Alface / tomate / pepino                 | 60,1                  | 1,0                | 5,1                | 1,7                   | 0,2           | 62,8                  | 1,0                | 5,1                 | 2,2                   | 0,4        |               |                           |
|               |    | Sobremesa | Laranja / maçã / pêra                    | 49,60/87,<br>1/53,8   | 1,30/0,3/<br>0,4   | 0,20/0,8/0,<br>5   | 10,40/20,<br>5/12,5   |               | 49,60/87,<br>1/53,8   | 1,30/0,3/<br>0,4   | 0,20/0,8/<br>0,5    | 10,40/20,<br>5/12,5   |            |               |                           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               |                           |
| Quinta-Feira  | 11 | Sopa      | Caldo verde                              | 158,3                 | 4,4                | 10,8               | 10,9                  | 0,2           | 166,8                 | 4,6                | 10,8                | 12,7                  | 0,2        |               |                           |
|               |    | Prato     | Solha frita c/massa de feijão            |                       |                    |                    |                       |               |                       |                    |                     |                       |            |               | Glúten                    |
|               |    | Vegetais  | Penca /coração                           | incorporado           |                    |                    |                       |               |                       | incorporado        |                     |                       |            |               |                           |
|               |    | Sobremesa | Laranja / maçã / pêra                    | 49,60/87,<br>1/53,8   | 1,30/0,3/<br>0,4   | 0,20/0,8/0,<br>5   | 10,40/20,<br>5/12,5   |               | 49,60/87,<br>1/53,8   | 1,30/0,3/<br>0,4   | 0,20/0,8/<br>0,5    | 10,40/20,<br>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   | 12 | Sopa      | Penca                                    | 86,9                  | 2,5                | 3,3                | 12                    | 0,2           | 95,4                  | 2,7                | 3,3                 | 13,8                  | 0,4        |               |                           |
|               |    | Prato     | Bife de peru grelh.c/arroz e cogumelos   | 297                   | 24,4               | 13,8               | 18,5                  | 0,4           | 328,6                 | 31,4               | 14,2                | 18,5                  | 0,4        |               | Contém leite<br>c/lactose |
|               |    | Vegetais  | Couve roxa / milho / cenoura             | 57,9                  | 0,6                | 4,9                | 2,0                   | 0,2           | 60,4                  | 0,7                | 4,9                 | 2,4                   | 0,4        |               |                           |
|               |    | Sobremesa | Maçã / laranja / banana                  | 87,10/49,<br>60/84,20 | 0,30/1,30<br>/0,40 | 0,80/0,20/<br>0,40 | 20,50/10,<br>40/19,30 |               | 87,10/49,<br>60/84,20 | 0,30/1,30<br>/1,40 | 0,80/0,20<br>/0,40/ | 20,50/10,<br>40/19,30 |            |               |                           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               | Contém glúten             |

Aprovada em: 09 / 05 / 2023

Adjunta:

Afixada em: 10 / 05 / 2023

O(a) Funcionário(a):



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 15/05/2023 a 19/05/2023

|               |    |           | 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 | 15 | Sopa      | Espinafres                                  | 83,4              | 2,3            | 3,3            | 11,2              | 0,2           | 91,9               | 2,5            | 3,3            | 13                | 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              | 0,4        |               | Contém glúten/ovo |
|               |    | 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                           | 49,60/53,80/87,10 | 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     |
| Terça-Feira   | 16 | Sopa      | Penca                                       | 86,9              | 2,5            | 3,3            | 12                | 0,2           | 95,4               | 2,7            | 3,3            | 13,8              | 0,4        |               |                   |
|               |    | 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        |               | contém glúten     |
|               |    | Vegetais  | Cenoura / penca / coração                   | incorporado       |                |                |                   |               |                    | incorporado    |                |                   |            |               |                   |
|               |    | 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     |
| Quarta-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     | Perca assada no forno c/arroz               |                   |                |                |                   |               |                    |                |                |                   |            |               |                   |
|               |    | Vegetais  | Alface/tomate/pepino                        | 60,1              | 1              | 5,1            | 1                 | 0,2           | 62,8               | 1              | 5,1            | 2,2               | 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  | 18 | Sopa      | Coração                                     | 87,8              | 2,4            | 3,2            | 12,4              | 0,2           | 96,3               | 2,6            | 3,2            | 14,2              | 0,4        |               |                   |
|               |    | 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 | Maçã/banana/pêra                            | 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     |
| Sexta-Feira   | 19 | Sopa      | Nabos/feijão                                | 123,5             | 5,1            | 3,6            | 17,8              | 0,2           | 132                | 5,3            | 3,6            | 19,6              | 0,2        |               |                   |
|               |    | Prato     | Carapau grelhado c/batata cozida            | 472,5             | 36,4           | 14,4           | 47,6              | 0,4           | 588,2              | 47,7           | 14,8           | 64                | 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 | Mousse de choc.maçã/ banana                 | 556,4/87,10/84,20 | 19/0,30/1,40/  | 26,2/0,8/0,40  | 62/20,50/19,30    |               | 556,4/87,10/84,20  | 19/0,30/1,40/  | 26,2/0,8/0,40  | 62/20,50/19,30    |            |               |                   |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                              | 121               | 4,1            | 0,6            | 24,2              |               | 121                | 4,1            | 0,6            | 24,2              |            |               | Contém glúten     |

Aprovada em: 09 / 05 / 2023

Afixada em: 10 / 05 / 2023

Adjunta :

O(a) Funcionário(a):



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 22/05/2023 a 26/05/2023

|               |    |           | 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 | 22 | Sopa      | Penca                                  | 86,9                  | 2,5                | 3,3                | 12                    | 0,2           | 95,4                  | 2,7                | 3,3                 | 13,8                  | 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        |               | Contém glúten        |
|               |    | Vegetais  | Cenoura/penca/coração                  | incorporado           |                    |                    |                       |               |                       | incorporado        |                     |                       |            |               |                      |
|               |    | Sobremesa | Banana/maça/pêra                       | 84,20/87,<br>10/53,80 | 1,40/0,30<br>/0,40 | 0,40/0,80/<br>0,50 | 19,30/20,<br>50/12,50 |               | 84,20/87,<br>10/53,80 | 1,40/0,30<br>/0,40 | 0,40/0,80/<br>/0,50 | 19,30/20,<br>50/12,50 |            |               |                      |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                         | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               | Contém glúten        |
| Terça-Feira   | 23 | Sopa      | Coração                                | 87,8                  | 2,4                | 3,2                | 12,4                  | 0,2           | 96,3                  | 2,6                | 3,2                 | 14,2                  | 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  | Bróculos e cenoura                     | 19,8                  | 1,8                | 0,4                | 2,5                   |               | 26,4                  | 2,4                | 0,5                 | 3,2                   |            |               |                      |
|               |    | Sobremesa | Laranja / maçã / pêra                  | 49,60/87,<br>1/53,8   | 1,30/0,3/<br>0,4   | 0,20/0,8/0<br>,5   | 10,40/20,<br>5/12,5   |               | 49,60/87,<br>1/53,8   | 1,30/0,3/<br>0,4   | 0,20/0,8/<br>0,5    | 10,40/20,<br>5/12,5   |            |               |                      |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                         | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               | Contém glúten        |
| Quarta-Feira  | 24 | 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/natas e arroz |                       |                    |                    |                       |               |                       |                    |                     |                       |            |               | Contém<br>lc/lactose |
|               |    | Vegetais  | Alface, tomate e pepino                | 60,1                  | 1                  | 5,1                | 1                     | 0,2           | 62,8                  | 1                  | 5,1                 | 2,2                   | 0,2        |               |                      |
|               |    | Sobremesa | Laranja / maçã/ pêra                   | 49,6/87,1<br>/53,8    | 1,3/0,3/0,<br>4    | 0,2/0,8/0,<br>5    | 10,4/20,5<br>/12,5    |               | 49,6/87,1<br>/53,8    | 1,3/0,3/0,<br>4    | 0,2/0,8/0,<br>5     | 10,4/20,5<br>/12,5    |            |               |                      |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                         | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               | Contém glúten        |
| Quinta-Feira  | 25 | Sopa      | Lombarda                               | 85,8                  | 2,4                | 3,3                | 11,9                  | 0,2           | 94,3                  | 2,6                | 3,3                 | 13,7                  | 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        |               | Contém ovo           |
|               |    | 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/banana                    | 49,6/53,8<br>/84,2    | 1,30/0,40<br>/1,40 | 0,2/0,5/0,<br>4    | 10,4/12,5<br>/19,3    |               | 49,6/53,8<br>/84,2    | 1,3/0,4/1,<br>4    | 0,2/0,5/0,<br>4     | 10,4/12,5<br>/19,3    |            |               |                      |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                         | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               | Contém glúten        |
| Sexta-Feira   | 26 | Sopa      | Alho francês c/feijão                  | 123                   | 5,1                | 3,4                | 17,6                  | 0,2           | 129                   | 5                  | 3,4                 | 19,4                  | 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 | Banana/maça/pêra                       | 84,20/87,<br>10/53,80 | 1,40/0,30<br>/0,40 | 0,40/0,80/<br>0,50 | 19,30/20,<br>50/12,50 |               | 84,20/87,<br>10/53,80 | 1,40/0,30<br>/0,40 | 0,40/0,80/<br>/0,50 | 19,30/20,<br>50/12,50 |            |               |                      |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                         | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               | Contém glúten        |

Aprovada em: 09 / 05 / 2023

Afixada em: 10 / 05 / 2023

Adjunta: 

O(a) Funcionário(a): 



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 29/05/2023 a 02/06/2023

|               |    | Semana    | 29/05/2023 a 02/06/2023                | 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              |
| Segunda-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     | 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        |               | Contêm /ovo            |
|               |    | Vegetais  | Cenoura / penca                        | incorporado       |                 |                |                   |            |               | incorporado        |                 |                |                   |            |               |                        |
|               |    | Sobremesa | Laranja / ameixa / maçã                | 49,60/41,0/87,10  | 1,30/0,90/1,30  | 0,20/0,20/0,20 | 10,40/8,40/10,40  |            |               | 49,60/41,0/87,10   | 1,30/0,90/1,30  | 0,20/0,20/0,20 | 10,40/8,40/10,40  |            |               |                        |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                         | 121               | 4,1             | 0,6            | 24,2              |            |               | 121                | 4,1             | 0,6            | 24,2              |            |               | Contém glúten          |
| Terça-Feira   | 30 | Sopa      | Penca                                  | 86,9              | 2,5             | 3,3            | 12                | 0,2        |               | 95,4               | 2,7             | 3,3            | 13,8              | 0,2        |               |                        |
|               |    | Prato     | Carne de vaca estufada c/esparguete    | 531,5             | 41,2            | 33,7           | 15,8              | 0,4        |               | 663,7              | 54,6            | 40,6           | 19,8              | 0,4        |               | contêm glúten          |
|               |    | 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                       | 41,00/87,10/53,80 | 0,90/0,30/0,40  | 0,20/0,80/0,50 | 8,4/20,50/12,50   |            |               | 41,00/87,10/53,80  | 0,90/0,30/0,40  | 0,20/0,80/0,50 | 8,4/20,50/12,50   |            |               |                        |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                         | 121               | 4,1             | 0,6            | 24,2              |            |               | 121                | 4,1             | 0,6            | 24,2              |            |               | Contém glúten          |
| Quarta-Feira  | 31 | Sopa      | Nabos/feijão                           | 123,5             | 5,1             | 3,6            | 17,8              | 0,2        |               | 132                | 5,3             | 3,6            | 19,6              | 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  | Feijão verde cenoura                   | 16,1              | 1               | 0,1            | 2,8               |            |               | 19,7               | 1,3             | 0,2            | 3,6               |            |               |                        |
|               |    | 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  | 1  | Sopa      | Coração                                | 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                | 0,2        |               | 375,1              | 30,7            | 18,9           | 20                |            |               | Contém glúten          |
|               |    | Vegetais  | Couve roxa / milho / cenoura           | 57,9              | 0,6             | 4,9            | 2,0               | 0,2        |               | 60,4               | 0,7             | 4,9            | 2,4               | 0,4        |               |                        |
|               |    | Sobremesa | Banana/pêssego/pêra                    | 84,20/34,70/53,80 | 1,40/0,50/53,80 | 0,40/0,30/0,50 | 19,30/7,40/12,50  |            |               | 84,20/34,70/53,80  | 1,40/0,50/53,80 | 0,40/0,30/0,50 | 19,30/7,40/12,50  |            |               |                        |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                         | 121               | 4,1             | 0,6            | 24,2              |            |               | 121                | 4,1             | 0,6            | 24,2              |            |               | Contém glúten          |
| Sexta-Feira   | 2  | Sopa      | Creme de cenoura                       | 80,9              | 1,8             | 3,1            | 11,5              | 0,2        |               | 89,4               | 2               | 3,1            | 13,3              | 0,2        |               |                        |
|               |    | Prato     | Bife de peru grelh.c/arroz e cogumelos | 297               | 24,4            | 13,8           | 18,5              | 0,4        |               | 328,6              | 31,4            | 14,2           | 18,5              | 0,4        |               | Contém 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 | Pêssego /maçã/ banana                  | 53,80/87,10/84,20 | 0,40/0,30/1,40  | 0,50/0,80/0,40 | 12,50/20,50/19,30 |            |               | 53,80/87,10/84,20  | 0,40/0,30/1,40  | 0,50/0,80/0,40 | 12,50/20,50/19,30 |            |               |                        |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                         | 121               | 4,1             | 0,6            | 24,2              |            |               | 121                | 4,1             | 0,6            | 24,2              |            |               | Contém glúten          |

Aprovada em: 09 / 05 / 2023

Afixada em: 10 / 05 / 2023

Adjunta: 

O(a) Funcionário(a): 



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 05/06/2023 a 09/06/2023

|               |   |           | 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 | 5 | Sopa      | Penca                                  | 86,9               | 2,5            | 3,3            | 12                | 0,2           | 95,4               | 2,7            | 3,3            | 13,8              | 0,2        |               |                   |
|               |   | Prato     | Salda de atum (feijão frade e arroz)   | 428,5              | 23,3           | 27,3           | 21,1              | 0,4           | 524,2              | 31,6           | 30,6           | 29                | 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 | Pêssego/maçã/pêra                      | 34,700/87,10/53,80 | 0,50/0,30/0,40 | 0,30/0,80/0,50 | 7,40/20,50/12,50  |               | 34,700/87,10/53,80 | 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     |
| Terça-Feira   | 6 | Sopa      | Coração                                | 87,8               | 2,4            | 3,2            | 12,4              | 0,2           | 96,3               | 2,6            | 3,2            | 14,2              | 0,2        |               |                   |
|               |   | Prato     | Lombo de porco estufado c/ espirais    | 225,5              | 13,3           | 12,1           | 15,7              | 0,4           | 308,6              | 17,2           | 14,7           | 26,1              | 0,4        |               | contém glúten     |
|               |   | Vegetais  | Coração/cenoura/penca                  | incorporado        |                |                |                   |               |                    | incorporado    |                |                   |            |               |                   |
|               |   | Sobremesa | Banana/maçã/pêra                       | 84,2/87,10/53,80   | 1,4/0,30/0,40  | 0,4/0,80/0,50  | 19,30/20,50/12,50 |               | 84,2/87,10/53,80   | 1,4/0,30/0,40  | 0,4/0,80/0,50  | 19,30/20,50/12,50 |            |               |                   |
|               |   | Pão       | Pão de mistura                         | 121                | 4,1            | 0,6            | 24,2              |               | 121                | 4,1            | 0,6            | 24,2              |            |               | Contém glúten     |
| Quarta-Feira  | 7 | Sopa      | Alho francês                           | 86,9               | 2,5            | 3,2            | 11,8              | 0,2           | 92,7               | 2,4            | 3,2            | 13,6              | 0,2        |               |                   |
|               |   | Prato     | Meia desfeita                          | 472,5              | 36,4           | 14,4           | 47,6              | 0,4           | 588,2              | 47,7           | 14,8           | 64                | 0,4        |               | Contém /ovo       |
|               |   | Vegetais  | Pêssego/maçã/pêra                      | 34,700/87,10/53,80 | 0,50/0,30/0,40 | 0,30/0,80/0,50 | 7,40/20,50/12,50  |               | 34,700/87,10/53,80 | 0,50/0,30/0,40 | 0,30/0,80/0,50 | 7,40/20,50/12,50  |            |               |                   |
|               |   | Sobremesa | Banana/maçã/laranja                    | 84,20/87,10/49,60  | 1,4/0,30/1,30  | 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  | 8 | Sopa      | Corpo de Deus                          |                    |                |                |                   |               |                    |                |                |                   |            |               |                   |
|               |   | Prato     |                                        |                    |                |                |                   |               |                    |                |                |                   |            |               |                   |
|               |   | Vegetais  |                                        |                    |                |                |                   |               |                    |                |                |                   |            |               |                   |
|               |   | Sobremesa |                                        |                    |                |                |                   |               |                    |                |                |                   |            |               |                   |
|               |   | Pão       |                                        |                    |                |                |                   |               |                    |                |                |                   |            |               |                   |
| Sexta-Feira   | 9 | Sopa      | Lombarda c/feijão                      | 92,1               | 3,1            | 3,5            | 12,4              | 0,2           | 100,2              | 3,5            | 3,4            | 14,3              | 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              | 0,4        |               | Contém glúten/ovo |
|               |   | Vegetais  | 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                    | 84,20/87,10/49,60  | 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     |

Aprovada em: 09 / 05 / 2023

Afixada em: 10 / 05 / 2023

Adjunta:

O(a) Funcionário(a):



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 12/06/2023 a 16/06/2023

|               |    |           | 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 | 12 | Sopa      | Juliana                                     | 89,9                   | 1,8                | 3,1                | 11,5                  | 0,2           | 89,4                   | 2                  | 3,1                 | 13,3                  | 0,2        |               |                   |
|               |    | 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        |               | contém glúten     |
|               |    | Vegetais  | Cenoura / penca / coração                   | incorporado            |                    |                    |                       |               |                        | incorporado        |                     |                       |            |               |                   |
|               |    | Sobremesa | Laranja / maçã/ pêra                        | 49,6/87,1<br>/53,8     | 1,3/0,3/0,<br>4    | 0,2/0,8/0,<br>5    | 10,4/20,5<br>/12,5    |               | 49,6/87,1<br>/53,8     | 1,3/0,3/0,<br>4    | 0,2/0,8/0,<br>5     | 10,4/20,5<br>/12,5    |            |               |                   |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                              | 121                    | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                    | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               | Contém glúten     |
| Terça-Feira   | 13 | Sopa      | Alho francês c/feijão                       | 123                    | 5,1                | 3,4                | 17,6                  | 0,2           | 129                    | 5                  | 3,4                 | 19,4                  | 0,2        |               |                   |
|               |    | Prato     | Lulas estufadas c/puré de batata            | 355,7                  | 7,8                | 10,7               | 56,2                  | 0,4           | 843,6                  | 71,1               | 42,6                | 52,8                  | 0,4        |               | lactose/ovo       |
|               |    | Vegetais  | Alface/tomate/pepino                        | 60,1                   | 1                  | 5,1                | 1,7                   | 0,2           | 62,8                   | 1                  | 5,1                 | 2,2                   | 0,2        |               |                   |
|               |    | Sobremesa | Maçã/laranja/banana                         | 87,10/49,<br>60/84,20  | 0,30/1,30<br>/0,40 | 0,80/0,20/<br>0,40 | 20,50/10,<br>40/19,30 |               | 87,10/49,<br>60/84,20  | 0,30/1,30<br>/1,40 | 0,80/0,20<br>/0,40/ | 20,50/10,<br>40/19,30 |            |               |                   |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                              | 121                    | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                    | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               | Contém glúten     |
| Quarta-Feira  | 14 | Sopa      | Nabos                                       | 87,5                   | 2,5                | 3,4                | 12                    | 0,2           | 96                     | 2,7                | 3,4                 | 13,8                  | 0,2        |               |                   |
|               |    | Prato     | Carne de vaca estufada c/espirais           |                        |                    |                    |                       |               |                        |                    |                     |                       |            |               | Contém glúten     |
|               |    | Vegetais  | Cenoura/couve bruxelas/ervilha              | incorporado            |                    |                    |                       |               |                        | incorporado        |                     |                       |            |               |                   |
|               |    | Sobremesa | Pêra / Maçã / Banana                        | 53,8/87,1<br>/84,2     | 0,4/0,3/1,<br>4    | 0,5/0,8/0,<br>4    | 12,5/20,5<br>/19,3    |               | 53,8/87,1<br>/84,2     | 0,4/0,3/1,<br>4    | 0,5/0,8/0,<br>4     | 12,5/20,5<br>/19,3    |            |               |                   |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                              | 121                    | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                    | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               | Contém glúten     |
| Quinta-Feira  | 15 | Sopa      | Espinafres                                  | 83,4                   | 2,3                | 3,3                | 11,2                  | 0,2           | 91,9                   | 2,5                | 3,3                 | 13                    | 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 | Banana/maçã/laranja                         | 84,20/87,<br>10/49,60  | 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,<br>50/10,40 |            |               |                   |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                              | 121                    | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                    | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               | Contém glúten     |
| Sexta-Feira   | 16 | Sopa      | Penca                                       | 86,9                   | 2,5                | 3,3                | 12                    | 0,2           | 95,4                   | 2,7                | 3,3                 | 13,8                  | 0,2        |               |                   |
|               |    | Prato     | Coxa de peru estufada c/espargute           | 494,9                  | 36,9               | 29,5               | 20,6                  | 0,4           | 608,5                  | 48                 | 35                  | 25,4                  | 0,4        |               | Contém glúten     |
|               |    | Vegetais  | Cenoura/ervilha/couve bruxelas              | incorporado            |                    |                    |                       |               |                        | incorporado        |                     |                       |            |               |                   |
|               |    | Sobremesa | Pêssego/maçã/pêra                           | 34,700/87,<br>10/53,80 | 0,50/0,30<br>/0,40 | 0,30/0,80/<br>0,50 | 7,40/20,5<br>0/12,50  |               | 34,700/87,<br>10/53,80 | 0,50/0,30<br>/0,40 | 0,30/0,80<br>/0,50  | 7,40/20,5<br>0/12,50  |            |               |                   |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                              | 121                    | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                    | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |            |               | Contém glúten     |

Aprovada em: 09 / 05 / 2023

Afixada em: 10 / 05 / 2023

Adjunta :

O(a) Funcionário(a):

Scf



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 19/6/2023 a 23/06/2023

|               |    | Semana    | 19/6/2023 a 23/06/2023                    | 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 | 19 | Sopa      | Coração c/feijão                          | 121,8              | 5              | 3,5            | 17,7             | 0,2        |                    | 130,3              | 5,2            | 3,5            | 19,5             | 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             | 0,4        |               | Contêm 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 | Ameixa/banana/pêra                        | 41,00/84,20/53,80  | 0,70/1,40/0,40 | 0,20/0,40/0,50 | 8,90/19,30/12,50 |            |                    | 41,00/84,20/53,80  | 0,70/1,40/0,40 | 0,20/0,40/0,50 | 8,90/19,30/12,50 |            |               |                   |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                            | 121                | 4,1            | 0,6            | 24,2             |            |                    | 121                | 4,1            | 0,6            | 24,2             |            |               | Contém glúten     |
| Terça-Feira   | 20 | 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 estufado c/ espirais       | 225,5              | 13,3           | 12,1           | 15,7             | 0,4        |                    | 308,6              | 17,2           | 14,7           | 26,1             | 0,4        |               | contém glúten     |
|               |    | Vegetais  | Cenoura/ervilha                           | incorporado        |                |                |                  |            | incorporado        |                    |                |                |                  |            |               |                   |
|               |    | Sobremesa | Ameixa/maçã/pêra                          | 41,00/87,10/53,80  | 0,90/0,30/0,40 | 0,20/0,80/0,50 | 8,4/20,50/12,50  |            |                    | 41,00/87,10/53,80  | 0,90/0,30/0,40 | 0,20/0,80/0,50 | 8,4/20,50/12,50  |            |               |                   |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                            | 121                | 4,1            | 0,6            | 24,2             |            |                    | 121                | 4,1            | 0,6            | 24,2             |            |               | Contém glúten     |
| Quarta-Feira  | 21 | 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        |               |                   |
|               |    | 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                         | 34,700/87,10/53,80 | 0,50/0,30/0,40 | 0,30/0,80/0,50 | 7,40/20,50/12,50 |            |                    | 34,700/87,10/53,80 | 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     |
| Quinta-Feira  | 22 | 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/arroz de cenoura | 681,5              | 46,7           | 47,4           | 16,8             | 0,4        |                    | 827,2              | 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 | 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             |            |               | Contém glúten     |
| Sexta-Feira   | 23 | Sopa      | Alho francês                              | 86,9               | 2,5            | 3,2            | 11,8             | 0,2        |                    | 92,7               | 2,4            | 3,2            | 3,6              | 0,4        |               |                   |
|               |    | Prato     | Salda de atum (feijão frade e arroz)      | 428,5              | 23,3           | 27,3           | 21,1             | 0,4        |                    | 524,2              | 31,6           | 30,6           | 29               | 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 | Pêssego/maçã/pêra                         | 34,700/87,10/53,80 | 0,50/0,30/0,40 | 0,30/0,80/0,50 | 7,40/20,50/12,50 |            |                    | 34,700/87,10/53,80 | 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     |

Aprovada em: 09 / 05 / 2023

Afixada em: 10 / 05 / 2023

Adjunta: 

O(a) Funcionário(a): 



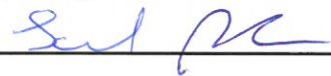
# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 26/06/2023 a 30/06/2023

|               |    |           | 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 | 26 | Sopa      | Caldo verde                              | 158,3                  | 4,4                | 10,8                | 10,9                  | 0,2           | 166,8                  | 4,6                | 10,8                 | 12,7                  | 0,2        |               |                       |
|               |    | Prato     | Costeleta de porco 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 | Banana/maçã/pêra                         | 84,2/87,1<br>0/53,80   | 1,4/0,30/<br>0,40  | 0,4/0,80/0<br>,50   | 19,30/20,<br>50/12,50 |               | 84,2/87,1<br>0/53,80   | 1,4/0,30/<br>0,40  | 0,4/0,80/<br>0,50    | 19,30/20,<br>50/12,50 |            |               |                       |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                    | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |               | 121                    | 4,1                | 0,6                  | 24,2                  |            |               | Contém glúten         |
| Terça-Feira   | 27 | Sopa      | Alho francês c/feijão                    | 123                    | 5,1                | 3,4                 | 17,6                  | 0,2           | 129                    | 5                  | 3,4                  | 19,4                  | 0,2        |               |                       |
|               |    | Prato     | Salda de atum (feijão frade e arroz)     | 428,5                  | 23,3               | 27,3                | 21,1                  | 0,4           | 524,2                  | 31,6               | 30,6                 | 29                    | 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 | Pêssego/maçã/pêra                        | 34,700/87<br>,10/53,80 | 0,50/0,30<br>/0,40 | 0,30/0,80/<br>0,50  | 7,40/20,5<br>0/12,50  |               | 34,700/87<br>,10/53,80 | 0,50/0,30<br>/0,40 | 0,30/0,80/<br>/0,50  | 7,40/20,5<br>0/12,50  |            |               |                       |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                    | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |               | 121                    | 4,1                | 0,6                  | 24,2                  |            |               | Contém glúten         |
| Quarta-Feira  | 28 | Sopa      | Nabos                                    | 87,5                   | 2,5                | 3,4                 | 12                    | 0,2           | 96                     | 2,7                | 3,4                  | 13,8                  | 0,2        |               |                       |
|               |    | Prato     | Frango assado no forno c/ arroz ervilhas | 703,5                  | 49,2               | 47,7                | 19,2                  | 0,4           | 849,2                  | 64,4               | 55,2                 | 23,4                  | 0,4        |               |                       |
|               |    | Salada    | Alface, tomate e pepino                  | 60,1                   | 1                  | 5,1                 | 1,7                   | 0,2           | 62,8                   | 1                  | 5,1                  | 2,2                   | 0,2        |               |                       |
|               |    | Sobremesa | Banana/maçã/ameixa                       | 84,20/87,<br>10/41,00  | 1,40/0,30<br>/0,70 | 0,40/0,80/<br>0,20/ | 19,30/20,<br>50/8,90  |               | 84,20/87,<br>10/41,00  | 1,40/0,30<br>/0,70 | 0,40/0,80/<br>/0,20/ | 19,30/20,<br>50/8,90  |            |               |                       |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                    | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |               | 121                    | 4,1                | 0,6                  | 24,2                  |            |               | Contém glúten         |
| Quinta-Feira  | 29 | Sopa      | Espinafres                               | 83,4                   | 2,3                | 3,3                 | 11,2                  | 0,2           | 91,9                   | 2,5                | 3,3                  | 13                    | 0,4        |               |                       |
|               |    | Prato     | Pescada assada no forno c/purê           | 402                    | 29,8               | 12,6                | 41,8                  | 0,4           | 499,5                  | 38,8               | 13,3                 | 55,3                  | 0,4        |               | Contém lactose<br>ovo |
|               |    | 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 | Gelatina, maçã, pêra                     | 122/87,10<br>/53,80    | 2,40/0,30<br>/0,40 | 0,80/0,50           | 30,20/20,<br>50/12,50 |               | 122/87,10<br>/53,80    | 2,40/0,30<br>/0,40 | 0,80/0,50            | 30,20/20,<br>50/12,50 |            |               |                       |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                    | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |               | 121                    | 4,1                | 0,6                  | 24,2                  |            |               | Contém glúten         |
| Sexta-Feira   | 30 | Sopa      | Penca                                    | 86,9                   | 2,5                | 3,3                 | 12                    | 0,2           | 95,4                   | 2,7                | 3,3                  | 13,8                  | 0,2        |               |                       |
|               |    | Prato     | Carne de vaca estufada c/espirais        |                        |                    |                     |                       |               |                        |                    |                      |                       |            |               | Contém glúten         |
|               |    | Vegetais  | Cenoura / ervilha                        | incorporado            |                    |                     |                       |               |                        | incorporado        |                      |                       |            |               |                       |
|               |    | Sobremesa | Maçã/laranja/banana                      | 87,10/49,<br>60/84,20  | 0,30/1,30<br>/0,40 | 0,80/0,20/<br>0,40  | 20,50/10,<br>40/19,30 |               | 87,10/49,<br>60/84,20  | 0,30/1,30<br>/1,40 | 0,80/0,20<br>/0,40/  | 20,50/10,<br>40/19,30 |            |               |                       |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                    | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |               | 121                    | 4,1                | 0,6                  | 24,2                  |            |               | Contém glúten         |

Aprovada em: 09 / 05 / 2023

Afixada em: 10 / 05 / 2023

Adjunta: 

O(a) Funcionário(a): 