

Semana

06/01/2025 a 10/01/2025

Dia	Alimentação	Descrição	1.º Ciclo						2.º e 3.º CEB/Sec.						Alérgicas	
			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	6	Sopa	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,4			
		Prato	545,4	23,2	26,9	50,3	0,4		652,9	28,4	30,6	63,1	0,4		Contém ovo	
		Salada	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2			
		Sobremesa	73,40/87,10/53,80	1,50/0,30/0,40	0,70/0,80/0,50	15,00/20,50/12,50			73,40/87,10/53,80	1,50/0,30/0,40	0,70/0,80/0,50	15,00/20,50/12,50				
		Pão	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contém glúten
Terça-Feira	7	Sopa	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	5	3,4	19,4	0,2			
		Prato	531,5	41,2	33,7	15,8	0,4		663,7	54,6	40,6	19,8	0,4		Contém glúten	
		Vegetais				incorporado						incorporado				
		Sobremesa	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	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contém glúten
Quarta-Feira	8	Sopa	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2			
		Prato	462,3	19,1	26,1	36,9	0,4		559,35	24,1	30,3	46,7	0,4		Contém glúten	
		Vegetais				incorporado						incorporado				
		Sobremesa	84,2/49,60/73,40	1,40/1,30/1,50	0,4/0,20/0,70	19,3/10,40/15,00			84,2/49,60/73,40	1,40/1,30/1,50	0,4/0,20/0,70	19,3/10,40/15,00				
		Pão	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contém glúten
Quinta-Feira	9	Sopa	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2			
		Prato	609,2	52,4	34,8	21,3	0,4		756,4	68,7	41,2	24,6	0,4		Contém glúten	
		Salada	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2			
		Sobremesa	49,6/87,10/53,80	1,30/0,30/0,70	0,20/0,80/0,50	10,40/20,50/12,50			49,6/87,10/53,80	1,30/0,30/0,70	0,20/0,80/0,50	10,40/20,50/12,50				
		Pão	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contém glúten
Sexta-Feira	10	Sopa	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,4			
		Prato	402	29,8	12,6	41,8	0,4		499,5	38,8	13,3	55,3	0,4		Contém ovo/lactose	
		Salada	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2			
		Sobremesa	84,2/53,80/49,60	1,4/0,40/1,30	0,4/0,50/0,20	19,3/12,50/10,40			84,2/53,80/49,60	1,4/0,40/1,30	0,4/0,50/0,20	19,3/12,50/10,40				
		Pão	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contém glúten

Aprovada em:

23 / 12 / 2024

Adjunta:

*[Assinatura]*

Afixada em:

26 / 12 / 2024

O(a) Funcionário(a):

*[Assinatura]*

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana

13/01/2025 a 17/01/2025

			1.º Ciclo						2.º e 3.º CEB/Sec.						Alérgicas		
			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Segunda-Feira	13	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,4			
		Prato	Costeleta de porco grelh.c/arroz	577,6	42,5	37,9	16,1	0,4		726,3	56,4	46,4	20,3	0,4			
		Vegetais	Penca/coração/cenoura	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Kiwi/maçã/pêra	73,40/87,10/53,80	1,50/0,30/0,40	0,70/0,80/0,50	15,00/20,50/12,50			73,40/87,10/53,80	1,50/0,30/0,40	0,70/0,80/0,50	15,00/20,50/12,50				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contêm glúten
Terça-Feira	14	Sopa	Canja	294,2	17,8	5,5	42	0,2		367,9	26,3	3,5	56	0,2		Contêm glúten	
		Prato	Salmão grelh.c/batata cozida	450,4	31,6	19,1	37,3	0,4		554,4	41,5	20,3	50,3	0,4			
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2			
		Sobremesa	Banana/pêra/laranja	84,2/53,80/49,60	1,4/0,40/1,30	0,4/0,50/0,20	19,3/12,50/10,40			84,2/53,80/49,60	1,4/0,40/1,30	0,4/0,50/0,20	19,3/12,50/10,40				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contêm glúten
Quarta-Feira	15	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/esparguete	494,9	36,9	29,5	20,06	0,4		608,5	48	35	25,4	0,4		Contêm glúten	
		Vegetais	Cenoura/ervilha/grelos	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Banana/pêra/maçã	84,20/53,80/84,10	1,40/0,40/0,30	0,40/0,50/0,80	19,30/12,50/20,50			84,20/53,80/84,10	1,40/0,40/0,30	0,40/0,50/0,80	19,30/12,50/20,50				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contêm glúten
Quinta-Feira	16	Sopa	Nabos c/feijão	294,2	17,8	5,5	42	0,2		367,9	26,3	3,5	56	0,2		Contêm glúten	
		Prato	Dourada assada c/arroz de cenoura	444,5	35,7	25	19	0,4		559,1	47,3	30	24,6	0,4			
		Salada	Couve roxa / milho / cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2			
		Sobremesa	Mousse de choc./banana/maçã	556,40/84,20/87,10	19,00/1,40/0,30	26,20/0,40/0,80	62,00/19,30/20,50			556,40/84,20/87,10	19,00/1,40/0,30	26,20/0,40/0,80	62,00/19,30/20,50				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contêm glúten
Sexta-Feira	17	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2			
		Prato	Feijoada à trasmontana	786,1	46,5	55,1	25,6	0,4		948,5	61,5	63,2	32,9	0,4			
		Vegetais	Penca/cenoura/coração	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Kiwi/maçã/pêra	73,40/87,10/53,80	1,50/0,30/0,40	0,70/0,80/0,50	15,00/20,50/12,50			73,40/87,10/53,80	1,50/0,30/0,40	0,70/0,80/0,50	15,00/20,50/12,50				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contêm glúten

Aprovada em:

23/12/2024  
[Assinatura]

Afixada em:

26/12/2024

Adjunta:

O(a) Funcionário(a):

[Assinatura]



Semana

20/01/2025 a 24/01/2025

			1.º Ciclo						2.º e 3.º CEB/Sec.						Alérgicas
V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)				
Segunda-Feira 20	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
	Prato	Douradinhos no forno c/arroz de cenoura	545,4	23,2	26,9	50,3	0,4		652,9	28,4	30,6	63,1	0,4		Contêm glúten ovo
	Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
	Sobremesa	Maçã/banana/laranja	87,10/8 4,20/49	0,30/1, 40/1,30	0,80/0,4 0/0,20	20,50/1 9,30/10			87,10/8 4,20/49	0,30/1, 40/1,30	0,80/0, 40/0,20	20,50/1 9,30/10			
	Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira 21	Sopa	Juliana	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
	Prato	Carne de vaca estufada c/espirais	531,5	41,2	33,7	15,8	0,4		663,7	54,6	40,6	19,8	0,4		Contêm glúten
	Salada	cenoura/ervilha/feijão verde			incorporado					incorporado					
	Sobremesa	Banana/pêra/maçã	84,20/5 3,80/84	1,40/0, 40/0,30	0,40/0,5 0/0,80	19,30/1 2,50/20			84,20/5 3,80/84	1,40/0, 40/0,30	0,40/0, 50/0,80	19,30/1 2,50/20			
	Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira 22	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	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		Contêm ovo glúten
	Vegetais	Cenoura/ervilha			incorporado					incorporado					
	Sobremesa	Kiwi /banana/maçã	73,40/8 4,20/87	1,50/84 2/0,30	0,70/0,4 0/0,80	15,00/1 9,30/20			73,40/8 4,20/87	1,50/84 2/0,30	0,70/0, 40/0,80	15,00/1 9,30/20			
	Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-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	Frango assado no forno c/arroz de 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	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
	Sobremesa	Maçã/banana/laranja	87,10/84, 20/49,60	0,30/1,40 /1,30	0,80/0,40/ 0,20	20,50/19, 30/10,40			87,10/84, 20/49,60	0,30/1,40 /1,30	0,80/0,40 /0,20	20,50/19, 30/10,40			
	Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira 24	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	Perca assada 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/kiwi/pêra	84,20/7 3,40/53	1,40/1, 50/0,40	0,40/0,7 0/0,50	19,30/1 5,00/12			84,20/7 3,40/53	1,40/1, 50/0,40	0,40/0, 70/0,50	19,30/1 5,00/12			
	Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 23/12/2024

Adjunta:

Afixada em: 26/12/2024

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana

27/01/2025 a 31/02/2025

		1.º Ciclo						2.º e 3.º CEB/Sec.						Alérgicas		
		V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Segunda-Feira	27	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Costeleta de porco grelh.c/arroz	577,6	42,5	37,9	16,1	0,4		726,3	56,4	46,4	20,3	0,4		
		Salada	Penca/coração/cenoura	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Kiwi/maçã/pêra	73,40/8 7,10/53	1,50/0, 30/0,40	0,70/0,8 0/0,50	15,00/2 0,50/12			73,40/8 7,10/53	1,50/0, 30/0,40	0,70/0,8 80/0,50	15,00/2 0,50/12			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	28	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Dourada grelh.c/batata cozida	576	38,4	29,8	37,1	0,4		724,8	51,2	34,7	50,1	0,4		
		Salada	Grelos/cenoura	69,1	1,9	5,4	2,6	0,2		75,7	2,5	5,5	3,3	0,2		
		Sobremesa	Pêra/laranja/kiwi	53,80/4 9,6/73	0,40/1, 30/1,50	0,50/0,2 0/0,70	12,80/1 0,40/15			53,80/4 9,6/73	0,40/1, 30/1,50	0,50/0,2 20/0,70	12,80/1 0,40/15			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	29	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/esparguete	494,9	36,9	29,5	20,06	0,4		608,5	48	35	25,4	0,4		Contêm glúten
		Vegetais	Cenoura/ grelos/ervilhas	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Banana/pêra/maçã	84,20/5 3,80/84	1,40/0, 40/0,30	0,40/0,5 0/0,80	19,30/1 2,50/20			84,20/5 3,80/84	1,40/0, 40/0,30	0,40/0,5 50/0,80	19,30/1 2,50/20			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-Feira	30	Sopa	Canja	294,2	17,8	5,5	42	0,2		367,9	26,3	3,5	56	0,2		Contêm glúten
		Prato	Pescada assada c/batata assada	418,2	30,6	14,9	39,9	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	Clementina/maçã/pêra	7,10/53 7,10/53	1,00/0, 30/0,40	0,30/0,8 0/0,50	11,20/2 0,50/12			7,10/53 7,10/53	1,00/0, 30/0,40	0,30/0,8 80/0,50	11,20/2 0,50/12			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	31	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,4		
		Prato	Massa à lavrador	579,3	31,2	30,6	46,5	0,4		681,9	36,9	34	56,9	0,4		Contêm glúten
		Salada	Penca/coração/cenoura	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Banana/pêra/laranja	84,20/5 80/49	1,40/0,4 0/1,30	0,40/0,50 /0,20	19,30/1 0,50/10			84,20/5 80/49	1,40/0,4 0/1,30	0,40/0,5 0/0,20	19,30/1 0,50/10			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 23/12/2024

Adjunta:

*Inês Martins*

Afixada em:

26/12/2024

O(a) Funcionário(a):

*Scf*



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana		27/01/2025 a 31/02/2025	1.º Ciclo						2.º e 3.º CEB/Sec.						Alérgicas	
			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	27	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Costeleta de porco grelh.c/arroz	577,6	42,5	37,9	16,1	0,4		726,3	56,4	46,4	20,3	0,4		
		Salada	Penca/coração/cenoura	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Kiwi/maçã/pêra	73,40/8 7,10/53	1,50/0, 30/0,40	0,70/0,8 0/0,50	15,00/2 0,50/12			73,40/8 7,10/53	1,50/0, 30/0,40	0,70/0, 80/0,50	15,00/2 0,50/12			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	28	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Dourada grelh.c/batata cozida	576	38,4	29,8	37,1	0,4		724,8	51,2	34,7	50,1	0,4		
		Salada	Grellos/cenoura	69,1	1,9	5,4	2,6	0,2		75,7	2,5	5,5	3,3	0,2		
		Sobremesa	Pêra/laranja/kiwi	53,80/4 9,6/73,5	0,40/1, 30/1,50	0,50/0,2 0/0,70	12,80/1 0,40/15			53,80/4 9,6/73,5	0,40/1, 30/1,50	0,50/0, 20/0,70	12,80/1 0,40/15			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	29	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/esparguete	494,9	36,9	29,5	20,06	0,4		608,5	48	35	25,4	0,4		Contêm glúten
		Vegetais	Cenoura/ grelos/ervilhas	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Banana/pêra/maçã	84,20/5 3,80/84	1,40/0, 40/0,30	0,40/0,5 0/0,80	19,30/1 2,50/20			84,20/5 3,80/84	1,40/0, 40/0,30	0,40/0, 50/0,80	19,30/1 2,50/20			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-Feira	30	Sopa	Canja	294,2	17,8	5,5	42	0,2		367,9	26,3	3,5	56	0,2		Contêm glúten
		Prato	Pescada assada c/batata assada	418,2	30,6	14,9	39,9	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	Clementina/maçã/pêra	7,10/53 0,00	1,00/0, 30/0,40	0,30/0,8 0/0,50	11,20/5 0,50/12 5,00			7,10/53 0,00	1,00/0, 30/0,40	0,30/0, 80/0,50	11,20/5 0,50/12 5,00			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	31	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,4		
		Prato	Massa à lavrador	579,3	31,2	30,6	46,5	0,4		681,9	36,9	34	56,9	0,4		Contêm glúten
		Salada	Penca/coração/cenoura	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Banana/pêra/laranja	7,80/49, 50	1,4/0,4 0/1,30	0,4/0,50 0/0,20	11,20/5 0,50/10, 40			7,80/49, 50	1,4/0,4 0/1,30	0,4/0,5 0/0,20	11,20/5 0,50/10, 40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 23 / 12 / 2024

Adjunta: [Assinatura]

Afixada em: 26 / 12 / 2024

O(a) Funcionário(a): [Assinatura]