

Semana			09/12/2024 a 13/12/2024	1.º Ciclo					2.º e 3.º CEB/Sec.					Alérgicas		
				V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)		Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	9	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		Contém glúten
		Salada	Penca/coração/cenoura	incorporado					incorporado							
		Sobremesa	Clementina/maçã/pêra	60,90/87,1 0/53,80	1,00/0,30 /0,40	0,30/0,80/ 0,50	14,20/20, 50/12,50			60,90/87, 10/53,80	1,00/0,30 /0,40	0,30/0,80 /0,50	14,20/20,5 0/12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	10	Sopa	Penca c/feijão	122,9	5,1	3,5	17,8	0,2		131,4	5,3	3,5	19,6	0,2		
		Prato	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 ovo glúten
		Vegetais	Cenoura/ervilha	incorporado					incorporado							
		Sobremesa	Maçã/banana/laranja	87,10/84,2 0/49,60	0,30/1,40 /1,30	0,80/0,40/ 0,20	20,50/19, 30/10,40			87,10/84, 20/49,60	0,30/1,40 /1,30	0,80/0,40 /0,20	20,50/19,3 0/10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	11	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Rancho	744,1	48,3	41,8	45,6	0,2		908,1	62,8	48,9	56,6	0,5		Contém glúten
		Vegetais	Grão de bico/cenoura/penca/coração	incorporado					incorporado							
		Sobremesa	Tangerina/maçã/banana	48,8/87,1/ 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	10,6/20,5/ 19,3			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quinta-Feira	12	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	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
		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/maçã/pêra	73,40/87,1 0/53,80	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	15,00/20,5 0/12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-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	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/maçã/pêra	49,6/87,10 /53,80	1,30/0,30 /0,70	0,20/0,80/ 0,50	10,40/20, 50/12,50			49,6/87,1 0/53,80	1,30/0,30 /0,70	0,20/0,80 /0,50	10,40/20,5 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: 11 / 11 / 2024

Afixada em: 12 / 11 / 2024

Adjunta: *Ruizencardim*

O(a) Funcionário(a): *Suf*

Semana

16/12/2024 a 17/12/2024

			1.º Ciclo					2.º e 3.º CEB/Sec.					Alérgicas	
			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)		Sal (g)
Segunda-Feira	17	Sopa	Coração c/feijão											
		Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas											Contém glúten/ovo
		Salada	Alface/tomate/pepino											
		Sobremesa	Laranja/maçã/pêra											
		Pão	Pão de mistura											Contém glúten
Segunda-Feira	18	Sopa	Espinafres											
		Prato	Esparguete à bolonhesa											Contém glúten
		Salada	Alface/tomate/pepino											
		Sobremesa	Bolo Rei/Pão de ló											Contém glúten
		Pão	Pão de mistura											Contém glúten



Aprovada em:

11 / 11 / 2024

Adjunta:

[Handwritten signature]

Afixada em:

12 / 11 / 2024

O(a) Funcionário(a):

[Handwritten signature]