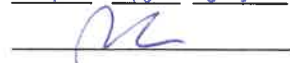


AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana		05/01/2026 a 09/01/2026		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	5	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	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			49,6/87,10/ 53,80	1,30/0,30/0, 70	0,20/0,80/0, 50	10,40/20,50/ 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	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
		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	1,4/0,40/1,3 0	0,4/0,50/0,2 0	19,3/12,50/10, 40			84,2/53,80/ 49,60	1,4/0,40/1,3 0	0,4/0,50/0,2 0	19,3/12,50/10, 40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	7	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		Contém glúten
		Vegetais	Cenoura/ervilha	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	19,30/12,50/2 0,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	7,0	24,2			Contém glúten
Quinta-Feira	8	Sopa	Nabos c/feijão	294,2	17,8	5,5	42	0,2		367,9	26,3	3,5	56	0,2		
		Prato	Robalo 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	Tangerina/maçã/banana	48,8/87,1/8 4,2	0,9/0,3/1,4 0	0,1/0,8/0,4 0	10,6/20,5/19 3			48,8/87,1/8 4,2	0,9/0,3/1,4 0	0,1/0,8/0,4 0	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
Sexta-Feira	9	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	Tangerina/maçã/pêra	73,40/84,20 /87,10	1,50/84,2/0, 30	0,70/0,40/0, 80	15,00/19,30/ 20,50			73,40/84,20 /87,10	1,50/84,2/0, 30	0,70/0,40/0, 80	15,00/19,30/ 20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 17 / 12 / 25

Adjunta: 

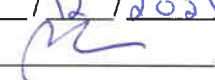
Afixada em: 19 / 12 / 2025

O(a) Funcionário(a): 

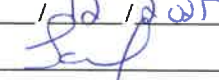
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana			12/01/2026 a 17/01/2026	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	12	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,4		
		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		Contém glúten 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	Clementina/maçã/pêra	60,90/87,10 /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	14,20/20,50 /12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	13	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	5	3,4	19,4	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		Contém glúten
		Vegetais	Cenoura/ervilha			incorporado					incorporado					
		Sobremesa	Pêra/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
Quarta-Feira	14	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	Perca assada no forno c/batata assada	418,2	30,6	14,9	39,09	0,4		521,5	39,9	16,61	52,9	0,4		
		Vegetais	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	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			Contém glúten
Quinta-Feira	15	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/esparguete	609,2	52,4	34,8	21,3	0,4		756,4	68,7	41,2	24,6	0,4		Contém 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	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			49,6/87,10/ 53,80	1,30/0,30/0, 70	0,20/0,80/0, 50	10,40/20,50 /12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-Feira	16	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Pescada assada c/ arroz de cenoura	325,7	9,7	17,2	30,7	0,4		398,8	12,5	18,7	42,9	4		
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	logurte/maçã/banana	88,80/87,10 /84,20	5,10/0,30/1, 40	2,00/0,80/0, 40	12,60/20,50 /19,30			88,80/87,10 /84,20	5,10/0,30/1, 40	2,00/0,80/0, 40	12,60/20,50 /19,30			Contém lactose
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 17 / 12 / 2025

Adjunta: 

Afixada em: 19 / 12 / 2025

O(a) Funcionário(a): 

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana			19/01/2026 a 23/01/2026													
			1.º Ciclo						2.º e 3.º CEB/Sec.						Alérgicas	
			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	19	Sopa	Penca c/feijão	122,9	5,1	3,5	17,8	0,2		131,4	5,3	3,5	19,6	0,2		
		Prato	Almôndegas com massa espiral	408,2	25,7	32,9	20,3	0,4		571,1	32	37,9	25,4	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	Banana/pêra/maçã	84.20/53.80 0/84.10	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			Contém glúten
Terça-Feira	20	Sopa	Juliana	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Solha frita c/arroz de feijão	462,3	19,1	26,1	36,9	0,4		559,35	24,1	30,3	46,7	0,4		Contém glúten/ovo
		Salada	Cenoura/penca/coração	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Tangerina/maçã/banana	48.890/87.10 /84.20	0.90/0.30/1. 40	0.30/0.80/0. 40	14.20/20.50 /19.30		60.90/87.10 /84.20	1.00/0.30/1. 40	0.30/0.80/0. 40	14.20/20.50 /19.30				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	21	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	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		Contém glúten
		Vegetais	Cenoura/ervilhas	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Tangerina/maçã/pêra	60.90/87.10 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	14.20/20.50 /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	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	449,1	12,8	20,2	52,4	0,4		556,4	16,9	22,5	70	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	Clementina/maçã/pêra	60.90/87.10 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	14.20/20.50 /12.50				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-Feira	23	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
		Prato	Lombo de porco no forno c/arroz de cenoura	577	42,5	37,9	16,1	0,4		726,3	56,4	46,4	20,3	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/maçã	84.20/53.80 0/84.10	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			Contém glúten

Aprovada em: _____ / _____ / _____

Adjunta: _____

Afixada em: 19 / 12 / 2025

O(a) Funcionário(a): _____

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana

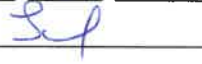
26/01/2026 a 30/01/2026

			1.º Ciclo						2.º e 3.º CEB/Sec.						Alérgicas
			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	26	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13	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
		Salada	Couve roxa / milho / cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2	60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Pêra/maçã/banana	53.80/87,1 0/84.20	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
Terça-Feira	27	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	0,4		
		Prato	Frango estufado c/massa espiaral	786,1	46,5	55,1	25,6	0,4	948,5	61,5	63,2	32,9	0,4		Contém glúten
		Salada	Cenoura/ervilhas			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	20,50/19,30 /10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	28	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2	92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
		Prato	Peixe espada grelhado c/arroz de legumes	532,9	21,2	26,9	49,2	0,4	640,4	26,4	30,3	62	0,4		
		Vegetais	Coração/cenoura/lombarda			incorporado					incorporado				
		Sobremesa	Tangerina/maçã/pêra	73.40/84,2 0/87.10	1,50/84,2/0. 30	0,70/0,40/0. 80	15,00/19,30 /20,50		73.40/84,20 /87.10	1,50/84,2/0. 30	0,70/0,40/0. 80	15,00/19,30 /20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quinta-Feira	29	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	36,9	34	56,9	0,4		Contém glúten
		Vegetais	Lombarda/coração/cenoura			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	20,50/19,30 /10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-Feira	30	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	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	Tangerina/maçã/banana	48,890/87, 10/84.20	0,90/0,30/1, 40	0,30/0,80/0. 40	14,20/20,50 /19,30		60,90/87,10 /84.20	1,00/0,30/1, 40	0,30/0,80/0. 40	14,20/20,50 /19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 19 / 12 / 2025

Adjunta: 

Afixada em: 19 / 12 / 2025

O(a) Funcionário(a): 

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana			1.º Ciclo						2.º e 3.º CEB/Sec.						Alérgicas
02/02/2026 a 06/02/2026			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	2	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2	95,4	2,7	3,3	13,8	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	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Laranja/pêra/maçã	73,40/53,80/87,10	1,50/0,40/0,3	0,70/0,50/0,80	15,00/12,50/20,50		73,40/53,80/87,10	1,50/0,40/0,3	0,70/0,50/0,80	15,00/12,50/20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	3	Sopa	Nabos c/ feijão	123,5	5,1	3,6	17,8	0,2	132	5,3	3,6	19,6	0,2		
		Prato	Pescada assada no forno c/puré de batata	402	29,8	12,6	41,8		499,5	38,8	13,3	55,3	0,4		Contêm lactose/ovo
		Vegetais	Grellos/cenoura	69,1	1,9	5,4	2,6	0,2	75,7	2,5	5,5	3,3	0,2		
		Sobremesa	Banana/pêra/clementina	84,20/53,80/60,90	1,40/0,40/1,00	0,40/0,50/0,30	19,30/12,50/14,20		84,20/53,80/60,90	1,40/0,40/1,00	0,40/0,50/0,30	19,30/12,50/14,20			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	4	Sopa	Coração	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2	94,3	2,6	3,3	13,7	0,2		
		Prato	Bife de peru grelh.c/arroz de cenoura	291,3	23,2	13,4	19,1	0,4	348,4	30,7	13,9	24,07	0,4		Contêm glúten
		Vegetais	Couve roxa/milho/cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2	60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Pêra/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			Contêm glúten
Quinta-Feira	5	Sopa	Juliana	92,1	3,1	3,5	12,4	0,2	100,2	3,5	3,4	14,3	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
		Salada	Cenoura/ervilha			incorporado					incorporado				
		Sobremesa	Clementina/maçã/banana	60,90/87,10/84,20	1,00/0,30/1,40	0,30/0,80/0,40	14,20/20,50/19,30		60,90/87,10/84,20	1,00/0,30/1,40	0,30/0,80/0,40	14,20/20,50/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	6	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2	92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
		Prato	Rancho	472,5	36,4	14,4	47,6	0,4	588,2	47,7	14,8	64	0,4		Contêm glúten
		Salada	Cenoura/penca/grão de bico	57,9	0,6	4,9	2	0,2	60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Pêra/maçã/banana	53,80/87,10/84,20	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			Contêm glúten

Aprovada em: 12 / 12 / 2025

Adjunta: 

Afixada em: 19 / 12 / 2025

O(a) Funcionário(a): 