

Semana

03/03/2025 a 07/03/2025

1.º Ciclo

2.º e 3.º CEB/Sec.

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)
--------------	-----------	----------	----------	---------	------------	--------------	-----------	----------	----------	---------	------------

Alérgicas

Carnaval

Segunda-Feira	3														
Terça-Feira	4														
Quarta-Feira	5														
Quinta-Feira	6	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,4	
		Prato	Costeletas de 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	Penca/coração/cenoura	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Banana/pêra/maçã	84,20/53,80/87,10	1,40/0,40/0,30	0,40/0,50/0,80	19,30/12,50/26,50			84,20/53,80/87,10	1,40/0,40/0,30	0,40/0,50/0,80	19,30/12,50/26,50		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2		Contém glúten
Sexta-Feira	7	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2	
		Prato	Pasteis de bacalhau c/arroz de tomate	462,3	19,1	26,1	36,9	0,4		559,5	24,1	30,3	46,7	0,4	Contém ovo
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2	
		Sobremesa	Kiwi/pêra/maçã	73,40/53,80/87,10	1,50/0,40/0,30	0,70/0,50/0,80	15,00/12,50/26,50			73,40/53,80/87,10	1,50/0,40/0,30	0,70/0,50/0,80	15,00/12,50/26,50		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2		Contém glúten

Aprovada em: 26/02/2025

Afixada em: 27/02/2025

Adjunta:

O(a) Funcionário(a):

Semana		10/03/2025 a 14/03/2025		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	10	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2	95,4	2,7	3,3	13,8	0,2	
		Prato	Pescada assada com batata assada	494,9	36,8	29,5	20,6	0,4	608,5	48	35	25,4	0,4	
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1,00	5,1	1,7	0,2	62,8	1,00	5,1	2,2	0,2	
		Sobremesa	Kiwi/pêra/maçã	73,40/53,8 0/87.10	1,50/0,40/ 0.3	0,70/0,50/0 .80	15,00/12,5 0/20.50		73,40/53,8 0/87.10	1,50/0,40/ 0.3	0,70/0,50/0 0.80	15,00/12,5 0/20.50		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2		Contém glúten
Terça-Feira	11	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	Contém glúten
		Vegetais	Penca/cenoura/coração			incorporado					incorporado			
		Sobremesa	Pêra/banana/laranja	53,80/84,2 0/49.60	0,40/1,40/ 1.30	0,50/0,40/0 .20	12,5/19,30 /10.40		53,80/84,2 0/49.60	0,40/1,40/ 1.30	0,50/0,40/ 0.20	12,5/19,30 /10.40		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2		Contém glúten
Quarta-Feira	12	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13	0,2	
		Prato	Salmão grelhado c/batata cozida	450,4	31,6	19,1	37,3	0,4	554,4	41,5	20,3	50,3	0,4	
		Vegetais	Alface/tomate/pepino	60,1	1,00	5,1	1,7	0,2	62,8	1,00	5,1	2,2	0,2	
		Sobremesa	Laranja/maçã/pêra	49,60/87,1 0/53.80	1,30/0,30/ 0.40	0,20/0,80/0 .50	10,40/20,5 0/12.50		49,60/87,1 0/53.80	1,30/0,30/ 0.40	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
Quinta-Feira	13	Sopa	Lombarda	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	0,4	
		Prato	Frango estufado c/ arroz de ervilhas	609,2	52,4	34,8	21,3	0,4	756,4	68,7	40	25,5	0,4	
		Salada	Couve roxa/milho/cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2	60,4	0,7	4,9	2,4	0,2	
		Sobremesa	Laranja/maçã/banana	49,60/87,1 0/84.20	1,30/0,30/ 1.40	7,0	10,40/20,5 0/19.30		49,60/87,1 0/84.20	1,30/0,30/ 1.40	0,20/0,8 0/19.30	10,40/20,5 0/19.30		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2		Contém glúten
Sexta-Feira	14	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	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	Contém ovo/lactose
		Vegetais	Alface/tomate/pepino	60,1	1,00	5,1	1,7	0,2	62,8	1,00	5,1	2,2	0,2	
		Sobremesa	Gelatina/banana/pêra	122/84,20/ 53.80	2,40/1,40/ 0.40	0,40/0,50	30,20/19,3 0/12.50		122/84,20/ 53.80	2,40/1,40/ 0.40	0,40/0,50	30,20/19,3 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: 26 10 21 2025

Afixada em: 27 10 21 2025

Adjunta:

O(a) Funcionário(a):