

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO
EMENTA SEMANAL

Semana 14.09.2026 a 18.09.2026

			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	14	Sopa	Coração	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2	94,3	2,6	3,3	13,7	0,2		
		Prato	Salada de atum (com feijão frade e arroz)	428,5	23,3	27,3	21,1	0,4	524,2	31,6	30,6	29	0,4		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Maçã / pêra / laranja	87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 /1,30	0,80/0,50/ 0,20	20,50/12, 50/10,40		87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50 /0,20	20,50/12, 50/10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	15	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2	95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
		Prato	Bife de peru grelhado com molho de cogumelos e arroz	297	24,4	13,8	18,5	0,4	328,6	31,4	14,2	18,5	0,4		Contêm leite
		Vegetais/Sala.	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2	60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Banana ou maçã ou pêsego	84,20/87, 10/34,70	1,40/0,30 /0,50	0,40/0,80/ 0,30	19,30/20, 50/7,40		84,20/87, 10/46,20	1,40/0,30 /0,70	0,40/0,80 /0,40	19,30/20, 50/9,8			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	16	Sopa	Juliana	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2	89,4	2	3,1	13,3	0,2		
		Prato	Pescada assada no forno c/ batata assada	494,9	36,8	29,5	20,6	0,4	608,5	48	35	25,4	0,4		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Pêra, maçã ou ameixa	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			Contêm glúten
Quinta-Feira	17	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2	96	2,7	3,4	3,8	0,2		
		Prato	Carne de vaca estufada com massa espiral	531,5	41,2	33,7	15,8	0,4	663,7	54,6	40,6	19,8	0,4		Contêm glúten
		Vegetais/Sala.	Cenoura e ervilhas			incorporado					incorporado				
		Sobremesa	Maçã ou pêra ou ameixa	87,10/53, 80/41	0,30/0,40 /0,9	0,80/0,50/ 0,20	20,50/12, 50/8,40		87,10/53, 80/61	0,30/0,40 /1,40	0,80/0,50 /0,30	20,50/12, 50/12,7			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	15	Sopa	Alho fracês com feijão	122,9	5,1	3,4	17,6	0,2	128,7	5,0	3,4	19,4	0,2		
		Prato	Robalo grelhado com batata cozida	576	38,4	29,8	37,1	0,4	742,8	51,2	34,7	50,1	0,4		
		Vegetais/Sala.	Grelos e cenoura	64,3/4,80	1,8/0,10	5,4	1,5/1,10	0,2	69,3/6,40	2,40/0,10	5,5	1,9/1,40	0,2		
		Sobremesa	Maçã, pêra ou laranja	87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50/ 0,20	20,50/12, 50/10,40		87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50 /0,20	20,50/12, 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: 09 / 09 / 26

Afixada em: 09 / 09 / 26

Adjunta: 

O(a) Funcionário(a): 

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO
EMENTA SEMANAL

Semana 21.09.2026 a 25.09.2026

			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	21	Sopa	Coração	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2	94,3	2,6	3,3	13,7	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
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Maçã, pêra ou laranja	87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50/ 0,20	20,50/12, 50/10,40		87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50/ /0,20	20,50/12, 50/10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	22	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	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 glúten/ovo
		Vegetais/Sala.	Ervilha, feijão verde e cenoura			incorporado					incorporado				
		Sobremesa	Melancia, maçã ou banana	49,6 /87,10/84 .20	1,30/0,30 /1,40	0,20/0,80/ 0,40	10,40/20, 50/19,30		49,6 /87,10/84 .20	1,30/0,30 /1,40	0,20/0,80/ /0,40	10,40/20, 50/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	23	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2	96	2,7	3,4	3,8	0,2		
		Prato	Feijoada à transmontana	786,1	46,5	55,1	25,6	0,4	948,5	61,5	63,2	32,9	0,4		
		Vegetais/Sala.	Lombarda, coração e cenoura			incorporado					incorporado				
		Sobremesa	Maçã ou pêra ou laranja	87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50/ 0,20	20,50/12, 50/10,40		87,10/53, 80/49,60	0,30/0,40 1,30	0,80/0,50/ /0,20	20,50/12, 50/10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-Feira	24	Sopa	Coração (com feijão)	121,8	5	3,5	17,7	0,2	130,3	5,2	3,5	19,5	0,2		
		Prato	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	450,4	31,6	19,1	37,3	0,4	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!		
		Vegetais/Sala.	Bróculos e cenoura	59,4	1,4	5,3	0,7	0,2	62,8	1,8	5,4	0,9	0,2		
		Sobremesa	Pêra ou maçã ou banana	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			Contêm glúten
Sexta-Feira	25	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 ervilhas	703,5	49,2	47,7	19,2	0,4	369,2	33	14,1	27	0,4		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Banana ou maçã ou 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			Contêm glúten

Aprovada em: 09 / 09 / 26

Adjunta:

Afixada em: 09 / 09 / 26

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO
EMENTA SEMANAL

Semana 28.09.2026 a 02.10.2026

			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	28	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	526,3	21	26,7	48,3	0,4	633,8	26,2	30,4	61,1	0,4		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Banana ou maçã ou 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			Contêm glúten
Terça-Feira	29	Sopa	Juliana	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2	89,4	2	3,1	13,3	0,2		
		Prato	Costeletas de porco grelhadas c/ massa de feijão	693,6	49,3	38,8	35,8	0,4	863,2	64,4	47,6	43,3	0,4		Contêm glúten
		Vegetais/Sala.	Grelos, coração e cenoura	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Banana ou maçã ou 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			Contêm glúten
Quarta-Feira	30	Sopa	Feijão verde	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	423,5	12,8	17,3	52,4	0,2	530,8	16,9	19,6	70	0,4		
		Vegetais/Sala.	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2	60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Laranja ou maçã ou pêra	49,6/87,1 /53,8	1,3/0,3/0, 4	0,2/0,8/0, 5	10,4/20,5 /12,5		49,6/87,1 /53,8	1,3/0,3/0, 4	0,2/0,8/0, 5	10,4/20,5 /12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-Feira	1	Sopa	Coração (com feijão)	121,8	5	3,5	17,7	0,2	130,3	5,2	3,5	19,5	0,2		
		Prato	Coxa de peru estufada com esparguete	494,9	36,8	29,5	20,6	0,4	608,5	48	35	25,4	0,4		Contêm glúten
		Vegetais/Sala.	Cenoura, ervilhas e couve bruxelas	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Pêra ou maçã ou banana	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			Contêm glúten
Sexta-Feira	2	Sopa	Penca c/feijão	122,9	5,1	3,5	17,8	2,0	131,4	5,3	3,5	19,6	0,2		
		Prato	Perca assada no forno c/ arroz de cenoura	324	27,3	15	19,7	0,4	393,1	35,4	16,81	25,3	0,4		
		Vegetais/Sala.	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2	60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Banana ou pêra ou maçã	84,2/53,8 /87,1	1,4/0,4/1, 4	0,4/0,5/0, 4	19,3/12,5 /19,3		84,2/53,8 /87,1	1,4/0,4/1, 4	0,4/0,5/0, 4	19,3/12,5 /19,3			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 09 / 09 / 2026

Adjunta:

Afixada em: 09 / 09 / 2026

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO
EMENTA SEMANAL

Semana 05.10.2026 a 09.10.2026

Semana		05.10.2026 a 09.10.2026		1.º Ciclo						2.º e 3.º CEB/Sec.						TERRAS DE BOURG	
				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	
Segunda-Feira	5	Sopa	Implantação da República														
		Prato															
		Vegetais/Sala.															
		Sobremesa															
		Pão															
Terça-Feira	6	Sopa	Coração	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2		94,3	2,6	3,3	13,7	0,2			
		Prato	Almôndegas com massa espiral	480,2	25,7	32,9	20,3	0,4		571,1	32	37,9	25,4	0,4			
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2			
		Sobremesa	Pêra ou maçã ou banana	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			Contêm glúten	
Quarta-Feira	7	Sopa	Penca com feijão	122,9	5,1	3,5	17,8	2		131,4	5,3	3,5	19,6	0,2			
		Prato	Pescada assada com batata cozida	418,2	30,6	14,9	39,9	0,4		521,5	39,9	16,61	52,9	0,4			
		Vegetais/Sala.	Grelos e cenoura	64,3/4,80	1,8/0,10	5,4	1,5/1,10	0,2		69,3/6,40	2,40/0,10	5,5	1,9/1,40	0,2			
		Sobremesa	Gelatina, maçã, pêra	122/87,10 /53,80	2,40/0,30 /0,40	0,80/0,50	30,20/20, 50/12,50			122/87,10 /53,80	2,40/0,30 /0,40	0,80/0,50	30,20/20, 50/12,50				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten	
Quinta-Feira	8	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2			
		Prato	Bife peru grelhado c/ molho de cogumelos e arroz	297	24,4	13,8	18,5	0,4		328,6	31,4	14,2	18,5	0,4		Contêm leite	
		Vegetais/Sala.	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2			
		Sobremesa	Banana ou maçã ou 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			Contêm glúten	
Sexta-Feira	9	Sopa	Creme de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2,0	3,1	13,3	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 glúten/ovo	
		Vegetais/Sala.	Ervilha, feijão verde e cenoura	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Pêra ou maçã ou banana	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			Contêm glúten	

Aprovada em: 09/09/26

Afixada em: 09/09/26

Adjunta: _____

O(a) Funcionário(a): _____

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO
EMENTA SEMANAL

Semana 12.10.2026 a 16.10.2026

			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	Caldo verde	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2	166,8	4,6	10,8	12,7	0,2		
		Prato	Salada de atum (com feijão frade e arroz)	428,5	23,3	27,3	21,1	0,4	524,2	31,6	30,6	29	0,4		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Pêra ou maçã ou banana	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			Contêm glúten
Terça-Feira	13	Sopa	Penca c/feijão	122,9	5,1	3,5	17,8	2	131,4	5,3	3,5	19,6	0,2		
		Prato	Frango estufado com esparguete	612,4	53,3	35,1	20,6	0,4	760,6	69,9	42,4	24,6	0,4		Contêm glúten
		Vegetais/Sala.	Ervilhas e cenoura	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Pêra ou maçã ou banana	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			Contêm glúten
Quarta-Feira	14	Sopa	Juliana	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2	89,4	2	3,1	13,3	0,2		
		Prato	Salmão grelhado com arroz de cenoura	418,2	30,6	14,9	39,09	0,4	521,5	39,9	16,61	52,9	0,4		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Laranja ou maçã ou pêra	49,6/87,1 /53,8	1,3/0,3/0, 4	0,2/0,8/0, 5	10,4/20,5 /12,5		49,6/87,1 /53,8	1,3/0,3/0, 4	0,2/0,8/0, 5	10,4/20,5 /12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm 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	Rancho (com grão de bico)	744,1	48,3	41,8	45,6	0,4	908,1	62,8	48,9	56,6	0,4		
		Vegetais/Sala.	Penca, coração e cenoura	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Pêra ou maçã ou banana	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			Contêm glúten
Sexta-Feira	16	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13,0	0,2		
		Prato	Perca assada no forno com batata assada	418,2	30,6	14,9	39,9	0,4	521,5	39,9	16,61	52,9	0,4		
		Vegetais/Sala.	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2	60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Laranja ou maçã ou pêra	49,6/87,1 /53,8	1,3/0,3/0, 4	0,2/0,8/0, 5	10,4/20,5 /12,5		49,6/87,1 /53,8	1,3/0,3/0, 4	0,2/0,8/0, 5	10,4/20,5 /12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 09/09/26

Adjunta:

Afixada em: 09/09/26

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO
EMENTA SEMANAL

Semana 19.10.2026 a 23.10.2026

			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	Juliana	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2	89,4	2	3,1	13,3	0,2		
		Prato	Costeletas de porco grelhadas c/ massa de feijão	693,6	49,3	38,8	35,8	0,4	863,2	64,4	47,6	43,3	0,4		Contêm glúten
		Vegetais/Sala.	Grelas e cenoura	64,3/4,80	1,8/0,10	5,4	1,5/1,10	0,2	69,3/6,40	2,40/0,10	5,5	1,9/1,40	0,2		
		Sobremesa	Banana ou maçã ou 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			Contêm glúten
Terça-Feira	20	Sopa	Dia do Município												
		Prato													
		Vegetais/Sala.													
		Sobremesa													
		Pão													
Quarta-Feira	21	Sopa	Coração (com 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 cenoura	526,3	21	26,7	48,3	0,4	633,8	26,2	30,4	61,1	0,4		Contêm glúten
		Vegetais/Sala.	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2	60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Laranja ou maçã ou pêra	49,6/87,1/53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,8/0,5	10,4/20,5/12,5		49,6/87,1/53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,8/0,5	10,4/20,5/12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-Feira	22	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2	96	2,7	3,4	3,8	0,2		
		Prato	Jardineira	485,2	29,3	24,6	36,1	0,4	595	37	29,2	45,2	0,4		
		Vegetais/Sala.	Cenoura, ervilhas e feijão verde	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Banana ou maçã ou 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			Contêm glúten
Sexta-Feira	23	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13,0	0,2		
		Prato	Perú assado no forno com arroz branco	581	33,8	41	19,1	0,4	693,2	44,7	46,4	24,1	0,4		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Banana ou maçã ou 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			Contêm glúten

Aprovada em: 09/09/26

Adjunta:

Afixada em: 09/09/26

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO
EMENTA SEMANAL

Semana 26.10.2026 a 30.10.2026

			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	Coração	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2	94,3	2,6	3,3	13,7	0,2		
		Prato	Salada de atum (com feijão frade e arroz)	428,5	23,3	27,3	21,1	0,4	524,2	31,6	30,6	29	0,4		
		Vegetais/Sala.	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2	60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Laranja ou maçã ou pêra	49,6/87,1 /53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,8/0,5	10,4/20,5 /12,5		49,6/87,1 /53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,8/0,5	10,4/20,5 /12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	27	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2	95,4	2,7	3,3	13,8	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		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Pêra ou maçã ou banana	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			Contêm 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	Meia desfeita	472,5	36,4	14,4	47,6	0,4	588,2	47,7	14,8	64	0,4		
		Vegetais/Sala.	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2	60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Pêra ou maçã ou banana	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			Contêm glúten
Quinta-Feira	29	Sopa	Grelos												
		Prato	Carne de vaca estufada com esparguete	564	44	33,9	20,6	0,4	696,2	57,4	40,8	24,6	0,4		Contêm glúten
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Banana ou maçã ou 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			Contêm glúten
Sexta-Feira	30	Sopa	Creme de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2	89,4	2,0	3,1	13,3	0,2		
		Prato	Pescada 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/Sala.	Feijão verde												
		Sobremesa	Laranja ou maçã ou pêra	49,6/87,1 /53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,8/0,5	10,4/20,5 /12,5		49,6/87,1 /53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,8/0,5	10,4/20,5 /12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 09 / 09 / 26

Afixada em: 09 / 09 / 26

Adjunta: _____

O(a) Funcionário(a): _____