

Semana 02/01/2023 a 06/01/2023

Semana			02/01/2023 a 06/01/2023	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	2	Sopa															
		Prato															
		Salada															
		Sobremesa															
		Pão															
Terça-Feira	3	Sopa	Juliana	92,1	3,1	3,5	12,4	0,2		100,2	3,5	3,4	14,3	0,4			
		Prato	Costeleta de porco 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			Contêm glúten
		Salada	Cenoura / penca / coração	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Laranja / maçã / pêra	49,60/87,1/53,8	1,30/0,3/0,4	0,20/0,8/0,5	10,40/20,5/12,5			49,60/87,1/53,8	1,30/0,3/0,4	0,20/0,8/0,5	10,40/20,5/12,5				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contêm glúten
Quarta-Feira	4	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,4			
		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			
		Salada	Alface / tomate / pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,4			
		Sobremesa	Banana / laranja / kiwi	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	5	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,4			
		Prato	Bife de peru grelhado c/esparguete	225,5	13,3	12,1	15,7	0,4		308,6	17,2	14,7	26,1	0,4			Contêm glúten
		Vegetais	Cenoura / ervilha / couve bruxelas	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Pêra / Maçã / 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	6	Sopa	Coração (com feijão)	121,8	5	3,5	17,7	0,2		130,3	5,2	3,5	19,5	0,2			
		Prato	Lulas estufada c/puré de batata														lactose/ovo
		Salada	Alface / tomate / pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,4			
		Sobremesa	Laranja / pêra / banana	49,6/53,8/84,2	1,30/0,40/1,40	0,2/0,5/0,4	10,4/12,5/19,3			49,6/53,8/84,2	1,3/0,4/1,4	0,2/0,5/0,4	10,4/12,5/19,3				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contêm glúten

Aprovada em: 21 / 12 / 2022

Adjunta: 

Afixada em: 22 / 12 / 2022

O(a) Funcionário(a): 

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 09/01/2023 a 13/01/2023

			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	Caldo verde	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2	166,8	4,6	10,8	12,7	0,2		
		Prato	Carne de vaca estufada c/esparguete	531,5	41,2	33,7	15,8	0,4	663,7	54,6	40,6	19,8	0,4		contém glúten
		Vegetais	Cenoura/couve bruxelas/ervilha	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Kiwi / maçã / pêra	73,40/87, 1/53,8	1,50/0,3/ 0,4	0,70/0,8/0 ,5	15,00/20, 5/12,5		73,40/87, 1/53,8	1,50/0,3/ 0,4	0,70/0,8/ 0,5	15,00/20, 5/12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	10	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	Peixe espada 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	Grelos / cenoura	64,3	1,8	5,4	1,5	0,2	69,3	2,4	5,5	1,9	0,2		
		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
Quarta-Feira	11	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2	96	2,7	3,4	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	Alface / tomate / pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Banana / maçã / 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			Contém glúten
Quinta-Feira	12	Sopa	Crema de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2	89,4	2	3,1	13,3	0,2		
		Prato	Salada de atum (c/ feijão frade e arroz)	428,5	23,3	27,3	21,1	0,4	524,2	31,6	30,6	29	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 / pêra	48,8/87,1 /53,8	0,9/0,3/0, 4	0,1/0,8/0, 5	10,6/20,5 /12,5		48,8/87,1 /53,8	0,9/0,3/0, 4	0,1/0,8/0, 5	10,6/20,5 /12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-Feira	13	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2	95,4	2,7	3,3	13,8	0,4		
		Prato	Rancho	744,1	48,3	41,8	45,6	0,2	908,1	62,8	48,9	56,6	0,4		Contém glúten
		Vegetais	Grão de bico / cenoura /penca /coração	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Maçã / laranja / banana	87,10/49, 60/84,20	0,30/1,30 /0,40	0,80/0,20/ 0,40	20,50/10, 40/19,30		87,10/49, 60/84,20	0,30/1,30 /1,40	0,80/0,20/ /0,40/	20,50/10, 40/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 21 / 12 / 2022

Afixada em: 22 / 12 / 2022

Adjunta: 

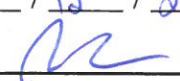
O(a) Funcionário(a): 

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 16/01/2023 a 20/01/2023

		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	16	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2	95,4	2,7	3,3	13,8	0,4	
		Prato	Bolinhos de bacalhau c/arroz de tomate	430,3	16,2	25,8	32,6	0,4	523,5	20,8	29,9	41,9	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	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	17	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	0,2	
		Prato	Massa à Lavrador	579,3	31,2	30,6	46,5	0,4	681,9	39,6	34	56,9	0,4	Contém glúten
		Vegetais	Cenoura/penca/coração	incorporado				incorporado						
		Sobremesa	Maçã/tângerinas/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		Contém glúten
Quarta-Feira	18	Sopa	Caldo verde	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2	166,8	4,6	10,8	12,7	0,4	
		Prato	Pescada assada no forno c/ batata assada	418,2	30,6	14,9	39,9	0,4	521,5	39,9	16,6	52,9	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	Clementina/maçã/banana	60,90/87, 10/84,20	1,00/0,30 /1,40	0,3/0,80/0 ,40	14,20/20, 50/19,30		60,90/87, 10/84,20	1,00/0,30 /1,40	0,3/0,80/ 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
Quinta-Feira	19	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13	0,2	
		Prato	Jardineira	485,2	29,3	24,6	36,1	0,4	595	37	29,2	45,2	0,4	
		Vegetais	Cenoura / ervilhas / feijão verde	incorporado				incorporado						
		Sobremesa	Banana / maçã/ 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		Contém glúten
Sexta-Feira	20	Sopa	Alho francês c/feijão	123	5,1	3,4	17,6	0,2	129	5	3,4	19,4	0,2	
		Prato	Carapau grelh c/arroz de cenoura	244	9,2	4	41,8		250	9,1	4	43,6	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	Kiwi/banana/maçã	73,40/84, 20/87,10	1,50/84,2 0/0,30	0,70/0,40/ 0,80	15,00/19, 30/20,50		73,40/84, 20/87,10	1,50/84,2 0/0,30	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: 21 / 12 / 2022

A Sub-Diretora: 

Afixada em: 22 / 12 / 2022

O(a) Funcionário(a): 

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 23/01/2023 a 27/01/2023

Semana			23/01/2023 a 27/01/2023	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	23	Sopa	Juliana	92,1	3,1	3,5	12,4	0,2		100,2	3,5	3,4	14,3	0,2		
		Prato	Almôndegas c/massa espiral	480,2	25,7	32,9	20,3	0,4		571,1	32	37,9	25,4	0,4		Contém glúten
		Vegetais	Couve roxa / milho / cenoura	57,9	0,6	4,9	2,0	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,4		
		Sobremesa	Kiwi/banana/maçã	73,40/84,20/87,10	1,50/84,20/0,30	0,70/0,40/0,80	15,00/19,30/20,50			73,40/84,20/87,10	1,50/84,20/0,30	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
Terça-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	Dourada grelhada c/batata cozida	576	38,4	29,8	37,1	0,4		724,8	51,2	34,7	50,1	0,4		
		Vegetais	Alface/tomate/pepino	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Kiwi/pêra/laranja	73,40/53,80/49,60	1,50/0,40/1,30	0,70/0,50/0,20	15,00/12,50/10,40			73,40/53,80/49,60	1,50/0,40/1,30	0,70/0,50/0,20	15,00/12,50/10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	25	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,4		
		Prato	Frango estufado c/esparguete	609,2	52,4	34,8	21,3	4		756,4	68,7	42				Contém glúten
		Vegetais	Cenoura /couve bruxelas /ervilhas	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Laranja / pêra / banana	49,6/53,8/84,2	1,30/0,40/1,4	0,20/0,50/0,40	10,40/12,50/19,3			49,6/53,8/84,2	1,30/0,40/1,4	0,20/0,50/0,40	10,40/12,50/19,3			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quinta-Feira	26	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,4		
		Prato	Perca assada no forno c/arroz de legumes													
		Salada	Couve roxa / milho / cenoura	57,9	0,6	4,9	2,0	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,4		
		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			Contém glúten
Sexta-Feira	27	Sopa	Creme de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2	3,1	13,3	0,2		
		Prato	Lombo de porco assado c/arroz	291,3	23,2	13,4	19,1	0,2		384,4	30,7	13,9	24,7	0,4		
		Vegetais	Alface/tomate/pepino	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

Aprovada em: 21 / 12 / 2022

Adjunta:

Afixada em: 22 / 12 / 2022

O(a) Funcionário(a):

Semana 30/01/2023 a 03/02/2023

				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	30	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,4		
		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	Kiwi/banana/maçã	73,40/84,20/87,10	1,50/84,20/0,30	0,70/0,40/0,80	15,00/19,30/20,50			73,40/84,20/87,10	1,50/84,20/0,30	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
Terça-Feira	31	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	30,777	18,9	20	0,4		Contém glúten
		Vegetais	Alface / tomate / pepino	60,1	1,0	5,1	1,7	0,2		62,8	1,0	5,1	2,2	0,4		
		Sobremesa	Laranja/pêra/banana	49,6/53,8/84,2	1,30/0,40/1,4	0,20/0,50/0,40	10,40/12,50/19,3			49,6/53,8/84,2	1,30/0,40/1,4	0,20/0,50/0,40	10,40/12,50/19,3			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	1	Sopa	Nabos/feijão	123,5	5,1	3,6	17,8	0,2		132	5,3	3,6	19,6	0,2		
		Prato	Peixe espada grelh.c/batata cozida	450,4	31,6	19,1	37,3	0,4		554,4	41,5	20,3	50,3	0,4		
		Vegetais	Grelas / cenoura	64,3	1,8	5,4	1,5	0,2		69,3	2,4	5,5	1,9	0,2		
		Sobremesa	Kiwi/pêra/banana	73,40/53,80/84,20	1,50/0,40/1,40	0,70/0,50/0,40	15,00/12,50/19,30			73,40/53,80/84,20	1,50/0,40/1,40	0,70/0,50/0,40	15,00/12,50/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quinta-Feira	2	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,4		
		Prato	Bife de peru grelhado c/esparguete	225,5	13,3	12,1	15,7	0,4		308,6	17,2	14,7	26,1	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	Kiwi/pêra/banana	73,40/53,80/84,20	1,50/0,40/1,40	0,70/0,50/0,40	15,00/12,50/19,30			73,40/53,80/84,20	1,50/0,40/1,40	0,70/0,50/0,40	15,00/12,50/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-Feira	3	Sopa	Crema de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2	3,1	13,3	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		Contém ovo
		Vegetais	Alface / tomate / pepino	60,1	1,0	5,1	1,7	0,2		62,8	1,0	5,1	2,2	0,4		
		Sobremesa	Banana/laranja/kiwi	84,2/49,60/73,40	1,4/1,30/1,50	0,4/0,20/0,70	19,30/10,40/15,00			84,2/49,60/73,40	1,4/1,30/1,50	0,4/0,20/0,70	19,30/10,40/15,00			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 27 / 12 / 2022

Afixada em: 27 / 12 / 2022

Adjunta: 

O(a) Funcionário(a): 