

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

| Semana                  |    |           | 1.º Ciclo                                |                       |                    |                    |                       |               | 2.º e 3.º CEB/Sec.    |                    |                    |                       |            |               | Alérgicas            |
|-------------------------|----|-----------|------------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|---------------|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|------------|---------------|----------------------|
| 09/03/2026 a 13/03/2026 |    |           | V.E.T<br>(Kcal)                          | Prot.<br>(g)          | Lip.<br>(g)        | H.C.<br>(g)        | Sal<br>(g)            | Açúcar<br>(g) | V.E.T<br>(Kcal)       | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)        | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |                      |
| Segunda-Feira           | 9  | Sopa      | Espinafres                               | 83,4                  | 2,3                | 3,3                | 11,2                  | 0,2           | 91,9                  | 2,5                | 3,3                | 13                    | 0,2        |               |                      |
|                         |    | 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        |               | Contêm glúten<br>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 | Tangerina /maçã/banana                   | 48,8/87,01/<br>84.02  | 0,9/0,3/1,4        | 0,1/0,8/0,4        | 10,6/20,5/1<br>9.3    |               | 48,8/87,1/8<br>4.2    | 0,9/0,3/1,4        | 0,1/0,8/0,4        | 10,6/20,5/1<br>9.3    |            |               |                      |
|                         |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contêm glúten        |
| Terça-Feira             | 10 | Sopa      | Penca                                    | 86,9                  | 2,5                | 3,3                | 12                    | 0,2           | 95,4                  | 2,7                | 3,3                | 13,8                  | 0,2        |               |                      |
|                         |    | Prato     | Carne de vaca estufado c/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  | Cenoura/ervilha                          |                       |                    | incorporado        |                       |               |                       |                    | incorporado        |                       |            |               |                      |
|                         |    | Sobremesa | Banana/pêra/maçã                         | 84,20/53,8<br>0/84.10 | 1,40/0,40/0,<br>30 | 0,40/0,50/0,<br>80 | 19,30/12,50<br>/20.50 |               | 84,20/53,80<br>/84.10 | 1,40/0,40/0,<br>30 | 0,40/0,50/0,<br>80 | 19,30/12,50<br>/20.50 |            |               |                      |
|                         |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contêm glúten        |
| Quarta-Feira            | 11 | Sopa      | Alho francês c/feijão                    | 123                   | 5,1                | 3,4                | 17,6                  | 0,2           | 129                   | 5                  | 3,4                | 19,4                  | 0,2        |               |                      |
|                         |    | Prato     | Bacalhau assado no forno c/batata assada | 330,6                 | 10                 | 18,3               | 32,7                  | 0,4           | 400,8                 | 13                 | 20                 | 42,9                  | 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 | Tangerina /maçã/banana                   | 48,8/87,01/<br>84.02  | 0,9/0,3/1,4        | 0,1/0,8/0,4        | 10,6/20,5/1<br>9.3    |               | 48,8/87,1/8<br>4.2    | 0,9/0,3/1,4        | 0,1/0,8/0,4        | 10,6/20,5/1<br>9.3    |            |               |                      |
|                         |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contêm glúten        |
| Quinta-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     | Bife de peru grelh.c/esparguete          | 225,5                 | 13,3               | 12,1               | 15,7                  | 0,4           | 308,6                 | 17,2               | 14,7               | 26,1                  | 0,4        |               | Contêm 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/banana                      | 49,60/87,1<br>0/84.20 | 1,30/0,30/1,<br>40 | 0,20/0,80/0,<br>40 | 10,40/20,50<br>/19.30 |               | 49,60/87,10<br>/84.20 | 1,30/0,30/1,<br>40 | 0,20/0,80/0,<br>40 | 10,40/20,50<br>/19.30 |            |               |                      |
|                         |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contêm glúten        |
| Sexta-Feira             | 13 | Sopa      | Juliana                                  | 92,1                  | 3,1                | 3,5                | 12,4                  | 0,2           | 100,2                 | 3,5                | 3,4                | 14,3                  | 0,2        |               |                      |
|                         |    | Prato     | Salmão grelh.c/arroz de cenoura          | 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 | Laranja/maçã/pêra                        | 49,6/87,10/<br>53.80  | 1,30/0,30/0,<br>70 | 0,20/0,80/0,<br>50 | 10,40/20,50<br>/12.50 |               | 49,6/87,10/<br>53.80  | 1,30/0,30/0,<br>70 | 0,20/0,80/0,<br>50 | 10,40/20,50<br>/12.50 |            |               |                      |
|                         |    | Pão       | Pão de mistura                           | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |               | 121                   | 4,1                | 0,6                | 24,2                  |            |               | Contêm glúten        |

Aprovada em: 18 / 02 2026

Adjunta: 

Afixada em: 19 / 02 / 2026

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     |
|-------------------------|----|-----------|--------------------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------|---------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------|------------|---------------|---------------|
| 16/03/2026 a 20/03/2026 |    |           | V.E.T<br>(Kcal)                            | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)    | H.C.<br>(g)     | Sal<br>(g)        | Açúcar<br>(g) | V.E.T<br>(Kcal)    | Prot.<br>(g)   | Lip.<br>(g)     | H.C.<br>(g)       | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |               |
| Segunda-Feira           | 16 | Sopa      | Lombarda                                   | 85,8               | 2,4            | 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 | Clementina/maçã/pêra                       | 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 |
| Terça-Feira             | 17 | Sopa      | Coração                                    | 87,8               | 2,4            | 3,2             | 12,4              | 0,2           | 96,3               | 2,6            | 3,2             | 14,2              | 0,4        |               |               |
|                         |    | 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        |               |               |
|                         |    | Vegetais  | 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                           | 84,20/53,80/84,10  | 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 |
| Quarta-Feira            | 18 | Sopa      | Caldo verde                                | 158,3              | 4,4            | 10,8            | 10,9              | 0,2           | 166,8              | 4,6            | 10,8            | 12,7              | 0,2        |               |               |
|                         |    | Prato     | Dourada no forno com batata cozida         | 576                | 38,4           | 29,8            | 37,1              | 0,4           | 742,8              | 51,2           | 34,7            | 50,1              | 0,4        |               |               |
|                         |    | Vegetais  | Bróculos/cenoura                           | 19,8               | 1,8            | 0,4             | 2,5               |               | 26,4               | 2,4            | 0,5             | 3,2               |            |               |               |
|                         |    | 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 |
| Quinta-Feira            | 19 | Sopa      | Alho francês c/feijão                      | 123                | 5,1            | 3,4             | 17,6              | 0,2           | 129                | 5              | 3,4             | 19,4              | 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    | ervilhas/cenoura                           |                    |                | 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 |
| Sexta-Feira             | 20 | Sopa      | Juliana                                    | 83,4               | 2,3            | 3,3             | 11,2              | 0,2           | 91,9               | 2,5            | 3,3             | 13                | 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        |               |               |
|                         |    | 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 | Gelado/maçã/banana                         | 296,40/87,10/84,20 | 5,40/0,30/1,40 | 16,40/0,80/0,40 | 32,60/20,50/19,30 |               | 296,40/87,10/84,20 | 5,40/0,30/1,40 | 16,40/0,80/0,40 | 32,60/20,50/19,30 |            |               |               |
|                         |    | Pão       | Pão de mistura                             | 121                | 4,1            | 0,6             | 24,2              |               | 121                | 4,1            | 0,6             | 24,2              |            |               | Contém glúten |

Aprovada em: 18/02/2026

Adjunta: 

Afixada em: 19/02/2026

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              |
|-------------------------|----|-----------|------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------|-------------------|---------------|--------------------|----------------|----------------|-------------------|------------|---------------|------------------------|
| 23/03/2026 a 27/03/2026 |    |           | V.E.T<br>(Kcal)                          | Prot.<br>(g)      | Lip.<br>(g)    | H.C.<br>(g)    | Sal<br>(g)        | Açúcar<br>(g) | V.E.T<br>(Kcal)    | Prot.<br>(g)   | Lip.<br>(g)    | H.C.<br>(g)       | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |                        |
| Segunda-Feira           | 23 | Sopa      | Crepe de cenoura                         | 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/purê de batata | 402               | 29,8           | 12,6           | 41,8              | 0,4           | 499,5              | 38,8           | 13,3           | 55,3              | 0,4        |               | Contém ovo/<br>lactose |
|                         |    | Vegetais  | Alface/tomate/pepino                     | 60,1              | 1              | 5,1            | 1,7               | 0,2           | 62,8               | 1              | 5,1            | 2,2               | 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              |            |               | Contém glúten          |
| Terça-Feira             | 24 | Sopa      | Feijão verde                             | 87,8              | 2,4            | 3,2            | 12,4              | 0,2           | 96,3               | 2,6            | 3,2            | 14,2              | 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 | Laranja/maçã/banana                      | 49,60/87,10/84,20 | 1,30/0,30/1,40 | 0,20/0,80/0,40 | 10,40/20,50/19,30 |               | 49,60/87,10/84,20  | 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              |            |               | Contém glúten          |
| Quarta-Feira            | 25 | 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     | Salmão grelh.c/arroz de cenoura          | 330,6             | 10             | 18,3           | 32,7              | 0,4           | 400,8              | 13             | 20             | 42,9              | 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 | 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          |
| Quinta-Feira            | 26 | 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              | 36,9           | 34             | 56,9              | 0,4        |               | Contém glúten          |
|                         |    | Salada    | Penca/coração/cenoura                    | incorporado       |                |                |                   |               | incorporado        |                |                |                   |            |               |                        |
|                         |    | Sobremesa | Banana/pêra/laranja                      | 84,2/53,80/49,60  | 1,4/0,40/1,30  | 0,4/0,50/0,20  | 19,3/12,50/10,40  |               | 84,2/53,80/49,60   | 1,4/0,40/1,30  | 0,4/0,50/0,20  | 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          |
| Sexta-Feira             | 27 | Sopa      | Coração                                  | 87,8              | 2,4            | 3,2            | 12,4              | 0,2           | 96,3               | 2,6            | 3,2            | 14,2              | 0,2        |               |                        |
|                         |    | Prato     | Pasteis de bacalhau c/arroz de feijão    | 462,3             | 19,1           | 26,1           | 36,9              | 0,4           | 559,5              | 24,1           | 30,3           | 46,7              | 0,4        |               | Contém ovo             |
|                         |    | Salada    | Penca/coração/cenoura                    | incorporado       |                |                |                   |               | incorporado        |                |                |                   |            |               |                        |
|                         |    | Sobremesa | Banana/pêra/laranja                      | 84,2/53,80/49,60  | 1,4/0,40/1,30  | 0,4/0,50/0,20  | 19,3/12,50/10,40  |               | 84,2/53,80/49,60   | 1,4/0,40/1,30  | 0,4/0,50/0,20  | 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          |

Aprovada em: 18/03/2026

Adjunta: 

Afixada em: 19/03/2026

O(a) Funcionário(a): 

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

| Semana        |    |                 | 13/04/2026 a 17/04/2026                |                       | 1.º Ciclo      |                |                       |            |               |                       | 2.º e 3.º CEB/Sec. |                |                       |            |               |               | TERRAS DE BOURGOGNE |
|---------------|----|-----------------|----------------------------------------|-----------------------|----------------|----------------|-----------------------|------------|---------------|-----------------------|--------------------|----------------|-----------------------|------------|---------------|---------------|---------------------|
|               |    | V.E.T<br>(Kcal) |                                        |                       | Prot.<br>(g)   | Lip.<br>(g)    | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) | V.E.T<br>(Kcal)       | Prot.<br>(g)       | Lip.<br>(g)    | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Alérgicas     |                     |
| Segunda-Feira | 13 | Sopa            | Espinafres                             | 83,4                  | 2,3            | 3,3            | 11,2                  | 0,2        |               | 91,9                  | 2,5                | 3,3            | 13                    | 0,2        |               |               |                     |
|               |    | Prato           | Esparguete à bolonhesa                 | 321                   | 24,3           | 17,7           | 16                    | 0,4        |               | 375,1                 | 30,7               | 18,9           | 20                    | 0,4        |               | Contém glúten |                     |
|               |    | Vegetais        | 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                       | 84,20/53,8<br>0/84,10 | 1,40/0,40/0,30 | 0,40/0,50/0,80 | 19,30/12,50<br>/20,50 |            |               | 84,20/53,80<br>/84,10 | 1,40/0,40/0,30     | 0,40/0,50/0,80 | 19,30/12,50<br>/20,50 |            |               |               |                     |
|               |    | Pão             | Pão de mistura                         | 121                   | 4,1            | 0,6            | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6            | 24,2                  |            |               | Contém glúten |                     |
| Terça-Feira   | 14 | 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        |               | Contém ovo    |                     |
|               |    | 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       | Banana/pêra/maçã                       | 84,20/53,8<br>0/84,10 | 1,40/0,40/0,30 | 0,40/0,50/0,80 | 19,30/12,50<br>/20,50 |            |               | 84,20/53,80<br>/84,10 | 1,40/0,40/0,30     | 0,40/0,50/0,80 | 19,30/12,50<br>/20,50 |            |               |               |                     |
|               |    | Pão             | Pão de mistura                         | 121                   | 4,1            | 0,6            | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6            | 24,2                  |            |               | Contém glúten |                     |
| Quarta-Feira  | 15 | Sopa            | Coração                                | 122,9                 | 5,1            | 3,5            | 17,8                  | 0,2        |               | 131,4                 | 5,3                | 3,5            | 19,6                  | 0,2        |               |               |                     |
|               |    | 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                       | 84,20/53,8<br>0/84,10 | 1,40/0,40/0,30 | 0,40/0,50/0,80 | 19,30/12,50<br>/20,50 |            |               | 84,20/53,80<br>/84,10 | 1,40/0,40/0,30     | 0,40/0,50/0,80 | 19,30/12,50<br>/20,50 |            |               |               |                     |
|               |    | Pão             | Pão de mistura                         | 121                   | 4,1            | 0,6            | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6            | 24,2                  |            |               | Contém glúten |                     |
| Quinta-Feira  | 16 | Sopa            | Canja                                  | 122,9                 | 5,1            | 3,5            | 17,8                  | 0,2        |               | 131,4                 | 5,3                | 3,5            | 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        |               | Contém glúten |                     |
|               |    | Vegetais        | Grelhos/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                 | 84,20/53,8<br>0/60,90 | 1,40/0,40/1,00 | 0,40/0,50/0,30 | 19,30/12,50<br>/14,20 |            |               | 84,20/53,80<br>/60,90 | 1,40/0,40/1,00     | 0,40/0,50/0,30 | 19,30/12,50<br>/14,20 |            |               |               |                     |
|               |    | Pão             | Pão de mistura                         | 121                   | 4,1            | 0,6            | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6            | 24,2                  |            |               | Contém glúten |                     |
| Sexta-Feira   | 17 | Sopa            | Nabos c/ feijão                        | 123,5                 | 5,1            | 3,6            | 17,8                  | 0,2        |               | 132                   | 5,3                | 3,6            | 19,6                  | 0,2        |               |               |                     |
|               |    | 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 |                     |
|               |    | Vegetais        | Cenoura/ervilhas                       | incorporado           |                |                |                       |            |               | incorporado           |                    |                |                       |            |               |               |                     |
|               |    | Sobremesa       | Banana/pêra/clementina                 | 84,20/53,8<br>0/60,90 | 1,40/0,40/1,00 | 0,40/0,50/0,30 | 19,30/12,50<br>/14,20 |            |               | 84,20/53,80<br>/60,90 | 1,40/0,40/1,00     | 0,40/0,50/0,30 | 19,30/12,50<br>/14,20 |            |               |               |                     |
|               |    | Pão             | Pão de mistura                         | 121                   | 4,1            | 0,6            | 24,2                  |            |               | 121                   | 4,1                | 0,6            | 24,2                  |            |               | Contém glúten |                     |

Aprovada em: 18 / 04 / 2026

Adjunta: 

Afixada em: 19 / 04 / 2026

O(a) Funcionário(a): 