REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS TERRAS DE BOURO

Semana 06/03/2023 a 10/03/2023

				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
Segunda-Feira	6	Sopa	Feijão verde	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 tomate	532,9	21,2	26,9	49,2	0,4		640,4	26,4	30,3	62	0,4		Contém glúten ovo
		Salada	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	53,8/87,1/84,2	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
Terça-Feira	7	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	2,7	3,4	13,8	0,2		
		Prato	Jardineira	485,2	29,3	24,6	36,1	0,4		595	37	29,2	45,2	0,4		
		Salada	Cenoura/ervilhas/feijão verde	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			Contém glúten
Quarta-Feira	8	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,4		
		Prato	Solha frita c/arroz de feijão													
		Salada	Coração cenoura e penca	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Kiwi /banana/ pêra	73,40/84,20/53,80	1,50/1,40/0,40	0,70/0,40/0,50	15,00/19,30/12,50			73,40/84,20/53,80	1,50/1,40/0,40	0,70/0,40/0,50	15,00/19,30/12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			
Quinta-Feira	9	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,4		
		Prato	Bife de perú 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
		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/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			Contém glúten
Sexta-Feira	10	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		554,4	41,5	20,3	50,3	0,4		
		Vegetais	Feijão verde cenoura	16,1	1	0,1	2,8			19,7	1,3	0,2	3,6			
		Sobremesa	Iogurte /banana/ pêra	88,8/84,2/53,80	5,1/1,4/0,10	2,00/0,4/0,50	12,60/19,3/24,2			88,8/84,2/53,80	5,1/1,4/0,10	2,00/0,4/0,50	12,60/19,3/24,2			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 22 / 02 / 2023

Adjunta : _____

Afixada em: 23 / 02 / 2023

O(a) Funcionário(a): _____

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS TERRAS DE BOURO

Semana 13/03/2023 a 17/03/2023

				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
Segunda-Feira	13	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
		Prato	Pescada assada no forno c/ batata assada	418,2	30,6	14,9	39,9	0,4		521,5	39,9	16,6	52,9	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/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	14	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	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
		Salada	Grão de bico / cenoura /penca /coração	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Pêra/banana/laranja	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
Quarta-Feira	15	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Dourada grelh. c/batata cozida	576	38,4	29,8	37,1	0,4		724,8	51,2	34,7	50,1	0,4		
		Vegetais	Couve flor/cenoura	14,7	1,1	0,2				19,0	14,0	0,2				
		Sobremesa	Laranja/maçã/pêra	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			Contém glúten
Quinta-Feira	16	Sopa	Lombarda	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2		94,3	2,6	3,3	13,7	0,2		
		Prato	Frango assado no forno c/nata e arroz													
		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
Sexta-Feira	17	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		lactose/ovo
		Salada	Alface/tomate/pepino	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		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

Aprovada em: 22/02/2023

Adjunta : _____

Afixada em: 23/02/2023

O(a) Funcionário(a): _____

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS TERRAS DE BOURO

Semana 20/03/2023 a 24/03/2023

				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
Segunda-Feira	20	Sopa	Penca													
		Prato	Salada de atum (feijão frade e arroz)	428,5	23,3	27,3	21,1	0,4		524,2	31,6	30,6	29	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/pêra/maçã	60,90/53,80/87,10	1,00/0,40/0,30	0,30/0,50/0,80	14,20/12,50/20,50			60,90/53,80/87,10	1,00/0,40/0,30	0,30/0,50/0,80	14,20/12,50/20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	21	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 assado c/arroz de cenoura	486	27,8	34,7	18,85	0,4		550	36,4	38	20	0,4		
		Vegetais	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	Maçã/Pêra/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	22	Sopa	Caldo verde	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2		166,8	4,6	10,8	12,7	0,2		
		Prato	Bacalhau assado no forno c/ puré de batata	515	16,6	18,1	70,4	0,4		562,6	19	20,4	75	0,4		Contém ovo lactose
		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	23	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Coxa de perú estufada c/espargurte	494,9	36,9	29,5	20,06	0,4		608,5	48	35	25,4	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	Maçã/Pêra/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
Sexta-Feira	24	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	Douradinhos no forno c/arroz de tomate	532,9	21,2	26,9	49,2	0,4		640,4	26,4	30,3	62	0,4		Contêm glúten/ovo
		Vegetais	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		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

Aprovada em: 23 / 02 / 2023

Adjunta : _____

Afixada em: 23 / 02 / 2023

O(a) Funcionário(a): _____