

Semana

01/12/2025 a 05/12/2025

1.º Ciclo

2.º e 3.º CEB/Sec.

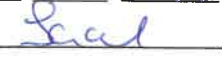
Restauração da Independência

			Restauração da Independência														
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)			
Segunda-Feira	1	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão															
Terça-Feira	2	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		Contém/ lactosa	
		Prato	Bife de vaca grelh.c/cogumelos e arroz	397,9	35	20,03	19,5	0,4		488,7	46	22,9	24,1	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	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	
Quarta-Feira	3	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/batata cozida	450,4	31,6	19,1	37,3	0,4		554,4	41,5	20,3	50,3	0,4			
		Salada	Bróculos/cenoura	64,2	1,5	5,3	1,8	0,2		69,2	1,9	5,4	2,3	0,2			
		Sobremesa	Clementina/maçã/banana	60,90/87,10 /84,20	1,00/0,30/1,40	0,30/0,80/0,40	14,20/20,50 /19,30			60,90/87,10 /84,20	1,00/0,30/1,40	0,30/0,80/0,40	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	4	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2			
		Prato	Almôndegas com massa espiral	408,2	25,7	32,9	20,3	0,4		571,1	32	37,9	25,4	0,4		contém glúten	
		Salada	Cenoura/ervilha	incorporado						incorporado							
		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	
Sexta-Feira	5	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	5	3,4	19,4	0,2			
		Prato	Perca 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	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2			
		Sobremesa	Gelatina/maçã/pêra	122/87,10/5 3,80	2,40/0,30/0,40	0,80/0,50/0,40	30,20/20,50 /12,50			122/87,10/5 3,80	2,40/0,30/0,40	0,80/0,50/0,40	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	

Aprovada em: 10 / 11 / 2025

Adjunta: 

Afixada em: 19 / 11 / 2025

O(a) Funcionário(a): 

Semana

08/12/2025 a 12/12/2025

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
-----------------	--------------	-------------	-------------	------------	---------------	-----------------	--------------	-------------	-------------	------------	---------------	-----------

Imaculada Conceição

Segunda-Feira	8	Sopa	Imaculada Conceição													
		Prato														
		Salada														
		Sobremesa														
		Pão														
Terça-Feira	9	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 grelh.c/esparguete	225,5	13,3	12,1	15,7	0,4		308,6	17,2	14,7	26,1	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	Maçã/banana/laranja	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
Quarta-Feira	10	Sopa	Canja	294,2	17,8	5,5	42	0,2		367,9	26,3	3,5	56	0,2		Contém glúten
		Prato	Pescada 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	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	48,8/87,1/8 4,2	0,9/0,3/1,4	0,1/0,8/0,4	10,6/20,5/1 9,3			48,8/87,1/8 4,2	0,9/0,3/1,4	0,1/0,8/0,4	10,6/20,5/1 9,3			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quinta-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	Rancho	472,5	36,4	14,4	47,6	0,4		588,2	47,7	14,8	64	0,4		Contém glúten
		Salada	Cenoura/penca/grão de bico	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Maçã/banana/laranja	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
Sexta-Feira	12	Sopa	Juliana	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Solha frita c/arroz de feijão	462,3	19,1	26,1	36,9	0,4		559,35	24,1	30,3	46,7	0,4		
		Salada	Cenoura/penca/coração	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Tangerina/maçã/banana	48,8/87,1/8 4,2	0,9/0,3/1,4	0,1/0,8/0,4	10,6/20,5/1 9,3			48,8/87,1/8 4,2	0,9/0,3/1,4	0,1/0,8/0,4	10,6/20,5/1 9,3			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 18 / 11 / 2025

Adjunta: 

Afixada em: 19 / 11 / 2025

O(a) Funcionário(a): 

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana

15/12/2025 a 16/12/2025

			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	15	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	Esparguete à bolonhesa	321	24,3	17,7	16	0,2	375,1	30,7	18,9	20	0,1		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	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
Segunda-Feira	16	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13	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		
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Bolo Rei/Pão de ló	398,00/367,00	7,9/9,6	14,9/8,1	57,3/63,8		398,00/367,00	7,9/9,6	14,9/8,1	57,3/63,8			Contém glúten
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten



Aprovada em: 18/11/2025

Adjunta:

Afixada em: 19/11/2025

O(a) Funcionário(a):