

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana

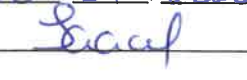
09/02/2026 a 13/02/2026

			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	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	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		Contêm 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/clementina	84,20/53,80/60,90	1,40/0,40/1,00	0,40/0,50/0,30	19,30/12,50/14,20		84,20/53,80/60,90	1,40/0,40/1,00	0,40/0,50/0,30	19,30/12,50/14,20			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	10	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2	96	2,7	3,4	13,8	0,2		
		Prato	Jardineira	485,2	23,3	24,6	36,1	0,4	595	37	29,2	45,2	0,4		
		Vegetais	Cenoura/ervilha/feijão verde			incorporado					incorporado				
		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			Contêm glúten
Quarta-Feira	11	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	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		
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Laranja/banana/maçã	49,60/84,20/87,10	1,30/1,40/0,30	0,20/0,40/0,80	10,40/19,30/20,50		49,60/84,20/87,10	1,30/1,40/0,30	0,20/0,40/0,80	10,40/19,30/20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-Feira	12	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13	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		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	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			Contêm glúten
Sexta-Feira	13	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/batata assada	418,2	30,6	14,9	39,9	0,4	521,5	39,9	16,61	52,9	0,4		
		Salada	Grelos/cenoura	69,1	1,9	5,4	2,6	0,2	75,7	2,5	5,5	3,3	0,2		
		Sobremesa	Mousse de choc./laranja/pêra	556,40/49,60/53,80	19,00/1,30/0,40	26,20/0,20/0,50	62,00/10,40/12,50		556,40/49,60/53,80	19,00/1,30/0,40	26,20/0,20/0,50	62,00/10,40/12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 19 / 01 / 2026

Adjunta: 

Afixada em: 20 / 01 / 2026

O(a) Funcionário(a): 

Semana

16/02/2026 a 20/02/2026

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

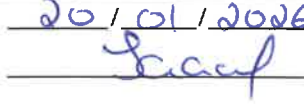
Carnaval

Segunda-Feira	16	Sopa													
		Prato													
		Salada													
		Sobremesa													
		Pão													
Terça-Feira	17	Sopa													
		Prato													
		Vegetais													
		Sobremesa													
		Pão													
Quarta-Feira	18	Sopa													
		Prato													
		Vegetais													
		Sobremesa													
		Pão													
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	Bife de vaca c/molho de cogumelos e arroz	397,9	35	20,03	19,5	0,4		488,7	46	22,9	24,1	0,4	Contém/ lactose
		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	Laranja/banana/maçã	49.60/84.2 0/87.10	1.30/1.40/0. 30	0.20/0.40/0. 80	10.40/19.30 /20.50			49.60/84.20 /87.10	1.30/1.40/0. 30	0.20/0.40/0. 80	10.40/19.30 /20.50		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2		Contém glúten
Sexta-Feira	20	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2	
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	449,1	12,8	20,2	52,4	0,4		556,4	16,9	22,5	70	0,4	Contém ovo
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1,00	5,1	1,7	0,2		62,8	1,00	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

Aprovada em: 19 / 01 / 2026

Adjunta: 

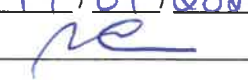
Afixada em: 20 / 01 / 2026

O(a) Funcionário(a): 

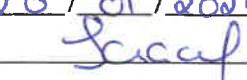
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana			23/02/2026 a 27/02/2026	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	23	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 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	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	
Terça-Feira	24	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	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	Clementina/maçã/banana	60,90/87,10/ 0/84,20	1,00/0,30/1, 40	0,30/0,80/0, 40	14,20/20,50 /19,30		60,90/87,10/ 0/84,20	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	
Quarta-Feira	25	Sopa	Coração c/feijão	121,8	5	3,5	17,7	0,2		130,3	5,2	3,5	19,5	0,2		
		Prato	Perca assada no forno c/batata cozida	418,2	30,6	14,9	39,9	0,4		521,5	39,9	16,61	52,9	0,4		
		Vegetais	Feijão verde /cenoura	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Banana/pêra/maçã	84,20/53,80/ 0/87,10	1,40/0,40/0, 30	0,40/0,50/0, 80	19,30/12,50 /20,50		84,20/53,80/ 0/87,10	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	
Quinta-Feira	26	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	2,7	3,4	13,8	0,2		
		Prato	Rancho	472,5	36,4	14,4	47,6	0,4		588,2	47,7	14,8	64	0,4		Contém glúten
		Vegetais	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	Pêra/laranja/banana	53,80/87,10/ 0/84,20	0,40/0,30/1, 40	0,50/0,80/0, 40	12,50/20,50 /19,30		53,80/87,10/ 0/84,20	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	27	Sopa	Caldo verde	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2		166,8	4,6	10,8	12,7	0,2		
		Prato	Pescada assada no forno c/ arroz de cenoura	325,7	9,7	17,2	30,7	0,4		398,8	12,5	18,7	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	Clementina/maçã/pêra	60,90/87,10/ 0/53,80	1,00/0,30/0, 40	0,30/0,80/0, 50	14,20/20,50 /12,50		60,90/87,10/ 0/53,80	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: 19 / 01 / 2026

Adjunta: 

Afixada em: 20 / 01 / 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
02/03/2026 a 06/03/2026			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	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
		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	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
Terça-Feira	3	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2	96	2,7	3,4	13,8	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
		Vegetais	Lombarda/coração/cenoura	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Clementina/banana/maçã	60,90/84,2 0/87,10	1,00/1,40/0, 30	0,30/0,40/0, 80	14,40/19,30 /20,50		60,90/84,20 /87,10	1,00/1,40/0, 30	0,30/0,40/0, 80	14,40/19,30 /20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	4	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Filetes de pescada c/salada russa	473,7	34,6	21,3	35,3	0,4	551,3	40,2	23	45	0,4		Contém /ovo
		Vegetais	Cenoura/ervilha/feijão verde	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Banana/pêra/laranja	84,2/53,80/ 49,60	1,4/0,40/1,3 0	0,4/0,50/0,2 0	19,3/12,50/ 10,40		84,2/53,80/ 49,60	1,4/0,40/1,3 0	0,4/0,50/0,2 0	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
Quinta-Feira	5	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 cenoura	693,6	49,3	38,8	35,8	0,2	863,2	64,4	47,6	43,3	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	Clementina/maçã/banana	60,90/87,10 0/84,20	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
Sexta-Feira	6	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	Peixe espada grelh.c/batata cozida	361,8	31,6	9,2	37,3	0,4	465,8	41,5	10,4	50,3	0,4		
		Salada	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/maçã	84,20/53,8 0/84,10	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

Aprovada em: 19 / 01 / 2026

Adjunta: 

Afixada em: 20 / 01 / 2026

O(a) Funcionário(a): 