

Semana

04/11/2024 a 08/11/2024

Dia	Refeição	Descrição	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	4	Sopa	Coração c/feijão													
	Prato	Douradinhos no forno c/arroz de ervilhas													Contém glúten/ovo	
	Salada	Couve roxa/milho/cenoura														
	Sobremesa	Pêra/maçã/banana														
	Pão	Pão de mistura													Contém glúten	
Terça-Feira	5	Sopa	Espinafres													
	Prato	Rancho													Contém glúten	
	Vegetais	Grão de bico/cenoura/penca/coração incorporado														
	Sobremesa	Laranja/maçã/banana														
	Pão	Pão de mistura													Contém glúten	
Quarta-Feira	6	Sopa	Penca													
	Prato	Bacalhau assado no forno c/batata assada														
	Salada	Alface/tomate/pepino														
	Sobremesa	Laranja/maçã/pêra														
	Pão	Pão de mistura													Contém glúten	
Quinta-Feira	7	Sopa	Feijão verde													
	Prato	Coxa de peru estufada c/esparguete													Contém glúten	
	Vegetais	Cenoura/ervilha/couve de bruxelas incorporado														
	Sobremesa	Laranja/maçã/banana														
	Pão	Pão de mistura													Contém glúten	
Sexta-Feira	8	Sopa	Creme de cenoura													
	Prato	Pescada assada no forno c/puré de batata													Contém ovo/lactose	
	Vegetais	Alface/tomate/pepino														
	Sobremesa	Laranja/banana/pêra														
	Pão	Pão de mistura													Contém glúten	

Aprovada em: 15/10/2024

Afixada em: 15/10/2024

Adjunta: *R. Bernardino*

O(a) Funcionário(a): *Ep*

Semana			11/10/2024 a 15/10/2024		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	11	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2			
		Prato	Costeleta de porco grelh.c/arroz	577,6	42,5	37,9	16,1	0,4		726,3	56,4	46,4	20,3	0,4			
		Vegetais	Penca/coração/cenoura	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	
Terça-Feira	12	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	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	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	
Quarta-Feira	13	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	5	3,4	19,4	0,2			
		Prato	Frango assado no forno c/arroz de ervilhas	703,5	49,2	47,7	19,2	0,4		849,2	64,4	55,2	23,4	0,4		Contém glúten	
		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	53,80/87,10/84,20	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	
Quinta-Feira	14	Sopa	Juliana	92,1	3,1	3,5	12,4	0,2		100,2	3,5	3,4	14,3	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	Iogurte/maçã/banana	88,80/87,10/84,20	5,10/0,30/1,40	2,00/0,80/0,40	12,60/20,50/19,30			88,80/87,10/84,20	5,10/0,30/1,40	2,00/0,80/0,40	12,60/20,50/19,30			Contém lactose	
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten	
Sexta-Feira	15	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2			
		Prato	Esparguete à bolonesa	321	24,3	17,7	16	0,4		375,1	30,7	18,9	20	0,4		Contém glúten	
		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	53,80/87,10/84,20	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	

Aprovada em: 14 / 10 / 2024

Adjunta:

Afixada em: 15 / 10 / 2024

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
TERRAS DE BOURO
Alérgicas

Semana

18/11/2024 a 22/11/2024

Dia	Alimentação	Descrição	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	18	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	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	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	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	19	Sopa	Lombarda	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	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/cenhoura	incorporado						incorporado						
		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			Contém glúten
Quarta-Feira	20	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	Filetes de pescada c/ salada russa	473,7	34,6	23,3	35,3	0,4		551,3	40,2	23	45	0,4		Contém ovo glúten
		Vegetais	Cenoura/ervilha	incorporado						incorporado						
		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
Quinta-Feira	21	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	20,6	0,4		608,5	48	35	25,4	0,4		Contém glúten
		Salada	Cenoura/ervilha/couve de bruxelas	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	22	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Pescada assado 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	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Maçã/clementina/pêra	556,40/87,10/84,20	19,00/0,30/1,40	26,20/0,80/0,40	62,00/20,50/19,30			556,40/87,10/84,20	19,00/0,30/1,40	26,20/0,80/0,40	62,00/20,50/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 17/10/2024

Adjunta:

[Assinatura]

Afixada em: 15/10/24

O(a) Funcionário(a):

[Assinatura]

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana		25/11/2024 a 29/11/2024	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	25	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
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Pêra/banana/laranja	53,80/84,2 0/49,60	0,40/1,40 /1,30	0,50/0,40/ 0,20	12,5/19,3 0/10,40			53,80/84, 20/49,60	0,40/1,40 /1,30	0,50/0,40 /0,20	12,5/19,30 /10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	26	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	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	Bróculos/cenoura	19,8	1,8	0,4	2,5			26,4	2,4	0,5	3,2			
		Sobremesa	Banana/pêra/maçã	84,2/53,80 /87,10	1,40/0,40 /0,30	0,40/0,50/ 0,80	19,30/12, 50/20,50			84,2/53,8 0/87,10	1,40/0,40 /0,30	0,40/0,50 /0,80	19,30/12,5 0/20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	27	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Frango assado no forno c/arroz de cenoura	681,5	46,7	47,5	16,8	0,4		824,2	61,9	54,9	21	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	Pêra/maçã/banana	53,80/87,1 0/84,20	0,40/0,30 /1,40	0,50/0,80/ 0,40	12,50/20, 50/19,30			53,80/87, 10/84,20	0,40/0,30 /1,40	0,50/0,80 /0,40	12,50/20,5 0/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quinta-Feira	28	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	423,5	12,8	17,3	52,4	0,4		530,8	16,9	19,6	70	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	Laranja/banana/pêra	49,60/ 121	1,30/ 4,1	0,20/ 0,6	10,40/ 24,2			49,60/ 121	1,30/ 4,1	0,20/ 0,6	10,40/ 24,2			Contém glúten
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-Feira	29	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 estufado c/espirais	225,5	13,3	12,1	15,7	0,4		308,6	17,2	14,7	26,1	0,4		Contém glúten
		vegetais	Cenoura/ervilha/couve bruxelas			incorporado						incorporado				
		Sobremesa	Banana/pêra/clementina	84,20/53,8 0/60,90	1,40/0,40/ 1,00	0,40/0,50/0 ,30	19,30/12,5 0/14,20			84,20/53,8 0/60,90	1,40/0,40/ 1,00	0,40/0,50/ 0,30	19,30/12,5 0/14,20			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 14 / 10 / 2024

Adjunta:

[Assinatura]

Afixada em: 15 / 10 / 2024

O(a) Funcionário(a):

[Assinatura]

Semana

02/12/2024 a 06/12/2023

Dia	Número	Nome do Prato	Descrição	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	Juliana	83,4	2,3	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	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	3	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/cogumelos e arroz	297	24,4	13,08	18,5	0,4		328,6	31,4	14,2	18,5	0,4		Contém lactose
		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/tangerina	87,1/53,8/48,80/	1,30/0,3/0,90	0,5/0,80/480,	12,5/19,30/10,60			87,1/53,8/48,80/	1,30/0,3/0,90	0,5/0,80/480,	12,5/19,30/10,60			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	4	Sopa	Nabo c/feijão	123,5	5,1	3,6	17,8	0,2		132	5,3	3,6	19,6	0,2		
		Prato	Salmão grelhado c/batata cozida	450,4	31,6	19,1	37,3	0,4		554,4	41,5	20,3	50,3	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	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
Quinta-Feira	5	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,4		
		Prato	Carne de vaca estufada c/esparguete	513,5	41,2	33,7	15,8	0,4		663,7	54,6	40,6	19,8	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	Banana/kiwi/pêra	84,20/73,40/53,80	1,40/1,50/0,40	0,40/0,70/0,50	19,30/15,00/12,50			84,20/73,40/53,80	1,40/1,50/0,40	0,40/0,70/0,50	19,30/15,00/12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-Feira	6	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 assada	418,2	30,6	14,9	39,9	0,4		521,5	39,9	16,61	52,9	0,4		
		vegetais	Grelos/cenoura	69,1	1,9	5,4	2,6	0,2		75,7	2,5	5,5	3,3	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:

14 / 10 / 2024

Adjunta:

[Assinatura]

Afixada em:

15 / 10 / 2024

O(a) Funcionário(a):

[Assinatura]