

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana

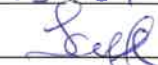
15/09/2025 a 19/09/2025

			1.º Ciclo					2.º e 3.º CEB/Sec.					Alérgicas	
			V.E.T (Kcal)	Lip. (g)	H.C. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	15	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2	92,7	2,4	3,2	3,6	0,2	Contém glúten/ovo
		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	
		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/ameixa	87,1/53,80/ 41	0,30/0,40/0, 90	0,80/0,50/0, 20	20,5/12,50/ 8,40		87,1/53,80/ 41,	0,30/0,40/0,9 0	0,80/0,50/0, 20	20,5/12,50/ 8,40		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2		
Terça-Feira	16	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	0,2	Contém glúten
		Prato	Esparguete à bolonhesa	321	24,3	17,7	16	0,4	375,1	30,7	18,9	20	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	Ameixa/maçã/banana	41,00/87,10 /84,20	0,90/0,30/1, 40	0,20/0,80/0, 40	8,40/20,50/ 19,30		41,00/87,10 /84,20	0,90/0,30/1, 40	0,20/0,80/0, 40	8,40/20,50/ 19,30		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2		
Quarta-Feira	17	Sopa	Penca (com feijão)	122,9	5,1	3,5	17,8	0,2	131,4	5,3	3,5	19,6	0,2	Contém glúten
		Prato	Pescada assada no forno c/batata assada	418,2	30,6	14,9	39,9	0,2	521,5	39,9	16,61	52,9	0,2	
		Salada	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 0,80/0,50	30,20/20,50 /12,50		122/87,10/5 3,80	2,40/0,30/0, 40	0,80/0,50 0,80/0,50	30,20/20,50 /12,50		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2		
Quinta-Feira	18	Sopa	Coração	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2	94,3	2,6	3,3	13,7	0,2	Contém glúten
		Prato	Frango estufado c/espirais	786,1	46,5	55,1	25,6	0,2	948,5	61,5	63,2	32,9	0,2	
		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/pêra/ameixa	84,2/53,80/ 41,00	1,40/0,40/ 90	0,40/0,50/0, 90	19,30/12,50 /8,40		84,2/53,80/ 41	1,40/0,40/0, 90	0,40/0,50/0, 20	19,30/12,50 /8,40		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2		
Sexta-Feira	19	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13	0,2	Contém glúten
		Prato	Bacalhau assado no forno c/arroz de cenoura	326,7	9,6	17,3	32,7	0,4	399,8	12,5	19,7	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	Maçã/pêra/banana	87,10/53,80 /84,20	0,30/0,40/1, 40	0,80/0,50/0, 40	20,50/12,50 /19,30		87,10/53,80 /84,20	0,30/0,40/1, 40	0,80/0,50/0, 40	20,50/12,50 /19,30		
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2		

Aprovada em: 01 / 09 / 2025

Adjunta: 

Afixada em: 03 / 09 / 25

O(a) Funcionário(a): 

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

22/09/2025 a 26/09/2025

			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)	
Segunda-Feira	22	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12,0	0,2	95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
		Prato	Costeleta de porco c/esparguete	485,2	23,3	24,6	36,1	0,4	595	37	29,2	45,2	0,4		Contém glúten
		Vegetais	Cenoura/ervilha	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Pêssego /banana/maçã	34,7/84,20/ 87,10	0,5/1,40/0,3 0	0,30/0,40/0, 80	7,4/19,30/2 0,50		34,70/84,20 /87,10	0,50/1,40/0, 30	0,30/0,40/0, 80	7,40/19,30/ 20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	23	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2	92,7	2,4	3,2	13,6	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/feijão verde	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Pêssego/maçã/pêra	34,70/87,10 /53,80	0,50/0,30/0, 40	0,30/0,80/0, 50	7,40/20,5/1 2,50		34,70/87,10 /53,80	0,50/0,30/0, 40	0,30/0,80/0, 50	7,40/20,50/ 12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	24	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2	96	2,7	3,4	13,8	0,2		
		Prato	Lombo de porco assado c/arroz de cenoura	486	27,8	34,7	18,85	0,4	55	36,4	38	20	4		
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,4		
		Sobremesa	Banana/pêra/maçã	122/87,10/5 3,80	2,40/0,30/0, 40	0,80/0,50	30,20/20,50 /12,50		122/87,10/5 3,80	2,40/0,30/0, 40	0,80/0,50	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
Quinta-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 assada	418,2	30,6	14,9	39,09	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	Laranja/pêra/maçã	49,60/53,80 87,10	1,30/0,40/0, 30	0,20/0,50/0, 80	10,40/12,50 /20,50		49,60/53,80 87,10	1,30/0,40/0, 30	0,20/0,50/0, 80	10,40/12,50 /20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-Feira	26	Sopa	Juliana	92,1	3,1	3,5	12,4	0,2	100,2	3,5	3,4	14,3	0,2		
		Prato	Coxa de peru estufado c/esparguete	494,9	36,9	29,5	20,06	0,4	608,5	48	35	2,2	0,4		Contém glúten
		Vegetais	Cenoura/ervilha	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Pêssego/pêra/laranja	34,7/53,80/ 49,60	0,5/0,40/49, 60	0,30/0,50/1, 30	7,4/12,50/0, 20		34,70/53,80 /49,60	0,50/0,40/1, 30	0,30/0,50/0,2 0	7,4/12,50/1 0,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 01 / 09 / 2021

Adjunta: 

Afixada em: 03 / 09 / 25

O(a) Funcionário(a): 

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana			29/09/2025 a 03/10/2025		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	29	Sopa	Juliana		92,1	3,1	3,5	12,4	0,2		100,2	3,5	3,4	14,3	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
		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	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			Contêm lactose
		Pão	Pão de mistura		121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	30	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		incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Pêssego/pêra/banana		34,70/87,10 /84,40	0,50/0,30/1,40	0,30/0,80/0,40	7,40/20,50 /2,50			34,70/87,10 /84,40	0,50/0,30/1,40	0,30/0,80/0,40	7,40/20,50 /2,50			
		Pão	Pão de mistura		121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	1	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	40,0			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-Feira	2	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
		Vegetais	ervilhas/cenoura		incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Pêra/banana/maçã		53,80/84,20 /87,10	0,40/1,40/0,30	0,50/0,40/0,80	12,50/19,30 /20,50			53,80/84,20 /87,10	0,40/1,40/0,30	0,50/0,40/0,80	12,50/19,30 /20,50			
		Pão	Pão de mistura		121	4,1	0,6	40,0			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	3	Sopa	Coração		87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Pescada assada no forno c/puré de batata		402	29,8	12,6	41,8	0,4		499,5	38,8	13,3	55,3	0,4		Contêm 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	Pêra/banana/laranja		53,80/84,20 /49,60	0,40/1,40/1,30	0,50/0,40/0,20	12,50/19,30 /10,40			53,80/84,20 /49,60	0,40/1,40/1,30	0,50/0,40/0,20	12,50/19,30 /10,40			
		Pão	Pão de mistura		121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 01 / 09 / 2025

Adjunta: [Assinatura]

Afixada em: 03 / 09 / 2025

O(a) Funcionário(a): [Assinatura]

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana

06/10/2025 a 10/10/2025

			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	6	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2	92,7	2,4	3,2	13,6	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
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Pêssego/maçã/pêra	34,70/87,10 /53,80	0,50/0,30/0, 40	0,30/0,80/0, 50	7,40/20,50/ 12,50		34,70/87,10 /53,80	0,50/0,30/0, 40	0,30/0,80/0, 50	7,40/20,50/ 12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	7	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2	95,4	2,7	3,3	13,8	0,4		
		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	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/banana/laranja	53,80/84,20 /49,60	0,40/1,40/1, 30	0,50/0,40/0, 20	12,50/19,30 /10,40		53,80/84,20 /49,60	0,40/1,40/1, 30	0,50/0,40/0, 20	12,50/19,30 /10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	8	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	0,4		
		Prato	Esparguete à bolonhesa	321	24,3	17,7	16	0,2	375,1	30,7	18,9	20	0,1		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	53,8/87,10/ 84,20	0,4/0,30/1,4 0	0,5/0,80/0,4 0	12,50/20,50 /19,30		53,8/87,10/ 84,20	0,4/0,30/1,4 0	0,5/0,80/0,4 0	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	9	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 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	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	10	Sopa	Creme de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2	89,4	2	3,1	13,3	0,2		
		Prato	Costeletas de porco grelh.c/arroz de feijão	428,5	23,3	27,3	21,1	0,4	524,2	31,6	30,6	29	0,4		
		Vegetais	Penca/coração/feijão			incorporado					incorporado				
		Sobremesa	Pêra/maçã/banana	53,8/87,10/ 84,20	0,4/0,30/1,4 0	0,5/0,80/0,4 0	12,50/20,50 /19,30		53,8/87,10/ 84,20	0,4/0,30/1,4 0	0,5/0,80/0,4 0	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: 01 / 09 / 2025

Adjunta:

Afixada em: 03 / 09 / 2025

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana

13/10/2025 a 17/10/2025

				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	13	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,4		
		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 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/maçã/banana	49,60/87,10 /84,20	1,30/0,30/1 ,40	0,2/0,80/0,4 0	10,40/20,50 /19,30			49,60/87,10 /84,20	1,30/0,30/1 ,40	0,2/0,80/0,4 0	10,40/20,50 /19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-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	Carne de vaca estufada c/espirais	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	84,2/53,80 /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			Contêm glúten
Quarta-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	Robalo grelh.c/batata assada no forno	418,2	30,6	14,9	39,9	0,4		521,5	39,9	16,61	52,9	0,4		
		Vegetais	Feijão verde/cenoura	16,1	1	1	2,8	0,2		19,7	1,3	0,2	3,6	0,2		
		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			Contêm glúten
Quinta-Feira	16	Sopa	Coração	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/arroz de ervilhas	473,7	34,6	23,3	35,3	0,4		551,3	40,2	23	45	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/laranja/maçã	84,2/49,60 /87,10	1,40/1,30 /0,30	0,40/0,20/ 0,80	19,30/10, 40/20,50			84,2/49,6 0/87,10	1,40/1,30 /0,30	0,40/0,20/ /0,80	19,30/10,4 0/20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	17	Sopa	Espinafres	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Perca assada no forno c/batata assada	418,2	30,6	14,9	39,09	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	Laranja/pêra/maçã	49,60/53,8 0/87,10	1,30/0,40 /0,30	0,20/0,50/ 0,80	10,40/12, 50/20,50									
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 01 / 09 / 2025

Adjunta: 

Afixada em: 03 / 09 / 25

O(a) Funcionário(a): 

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana

20/10/2024 a 24/10/2024

			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	20	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	428,5	23,3	27,3	21,1	0,4	524,2	31,6	30,6	29	0,4		
		Salada	Penca /coração/cenoura	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Laranja/maçã/pêra	49,60/87,1 0/53,80	1,30/0,30 /0,40	0,20/0,80/ 0,50	10,40/20, 50/12,50		49,60/87, 10/53,80	1,30/0,30 /0,40	0,20/0,80 /0,50	10,40/20,5 0/12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	21	Sopa	Nabos c/feijão	123,5	5,1	3,6	17,8	0,2	132	5,3	3,6	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	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Laranja/banana/pêra	49,60/	1,30/	0,20/	10,40/		49,60/	1,30/	0,20/	10,40/			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	22	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 estuf.c/esparguete	494,9	36,9	29,5	20,06	0,4	608,5	48	35	25,4	0,4		Contêm glúten
		Salada	Cenoura/ervilha/	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Banana/pêra/maçã	84,20/53,8 0/87,10	1,40/0,40 /0,30	0,40/0,50/ 0,80	19,30/12, 50/20,50		84,20/53, 80/87,10	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			Contêm glúten
Quinta-Feira	23	Sopa	Canja	294,2	17,8	5,5	42	0,2	367,9	26,3	3,5	56	0,2		Contêm 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	logurte/banana/maçã	88,80/87,1 0/84,20	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/	12,60/20,5 0/19,30			Contêm lactose
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	24	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2	92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
		Prato	Rancho	744,1	48,3	41,8	45,6	0,2	908,1	62,8	48,9	56,6	0,5		Contêm glúten
		Vegetais	Grão de bico/cenoura/penca/coração	incorporado						incorporado					
		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			Contêm glúten

Aprovada em: 01 / 09 / 2021

Adjunta:

Afixada em: 03 / 01 / 25

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana

27/10/2025 a 31/10/2025

			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	27	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	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
Terça-Feira	28	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Hamburguer c/ de cogumelos e arroz de cen.	325,3	26,6	16,3	17,9	0,2	401,4	36,2	19	22,1	0,4		Contém glúten/lactose
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	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
Quarta-Feira	29	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	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
Quinta-Feira	30	Sopa	Lombarda	85,8	2,4	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13	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
		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/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
Sexta-Feira	31	Sopa	Juliana	92,1	3,1	3,5	12,4	0,2	100,2	3,5	3,4	14,3	0,2		
		Prato	Peixe espada grelh.c/arroz de legumes	532,9	21,2	26,9	49,2	0,4	640,4	26,4	30,3	62	0,4		
		Vegetais	Coração/penca/cenoura	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Kiwi/banana/maçã	73,40/84,20 /87,10	1,50/84,20/ 30	0,70/0,40/0,80	15,00/19,30 /20,50		73,40/84,20 /87,10	1,50/84,20/ 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

Aprovada em: 01 / 09 / 2025

Adjunta:

Afixada em: 03 / 09 / 25

O(a) Funcionário(a):