

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana

03/11/2024a 07/11/2025

			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	3	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Lombo de porco no forno c/arroz de cenoura	577	42,5	37,9	16,1	0,4	726,3	56,4	46,4	20,3	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	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
Terça-Feira	4	Sopa	Espinafres	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		Contêm alúten/ovo
		Vegetais	Cenoura/penca/coração	incorporado						incorporado					
		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, 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			Contêm glúten
Quarta-Feira	5	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/espaguete	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	Laranja/maçã/pêra	49,60/87,10 /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	10,40/20,50 /12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-Feira	6	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	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		
		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/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 /53,80	1,30/0,30/0, 40	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			Contêm glúten
Sexta-Feira	7	Sopa	Creme de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2	89,4	2	3,1	13,3	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		Contêm glúten
		Vegetais	Lombarda/coração/cenhoura	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Pêra/banana/laranja	53,80/84,20 /49,60	0,40/1,40/1, 30	0,50/0,40/0, 20	12,5/19,30/ 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			Contêm glúten

Aprovada em: 10 / 10 / 2025

Adjunta: 

Afixada em: 13 / 10 / 2025

O(a) Funcionário(a): 

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana

10/11/2025 a 14/11/2025

				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	10	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	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	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	11	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	5	3,4	19,4	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		Contém glúten
		Vegetais	Cenoura/ervilha/bróculos	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	12	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 grelhado 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/cenoura/lombarda	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
Quinta-Feira	13	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 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	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	14	Sopa	Juliana	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	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			84,2/53,80/ 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

Aprovada em: 10 / 10 / 2025

Adjunta:

Afixada em: 13 / 10 / 2025

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana

17/11/2025 a 21/11/2025

			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	17	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 de legumes	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			Contêm glúten
Terça-Feira	18	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	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			Contêm glúten
Quarta-Feira	19	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		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	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
Quinta-Feira	20	Sopa	Juliana	92,1	3,1	3,5	12,4	0,2	100,2	3,5	3,4	14,3	0,2		
		Prato	Robalo grelh. 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	Mousse de choc./pêra/maçã	556,40/53,8 0/87,10	19,00/0,40/ 0,30	26,20/0,50/0, 80	62,00/12,50 /20,50		556,40/53,8 0/87,10	19,00/0,40/ 0,30	26,20/0,50/ 0,80	62,00/12,50/ 20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	21	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2	95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
		Prato	Esparguete à bolonhesa	321	24,3	17,7	16	0,4	375,1	30,7	18,9	20	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	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

Aprovada em: 10 / 10 / 2025

Adjunta:

Afixada em: 13 / 10 / 2025

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana

24/11/2025 a 28/11/2025

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)	
87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,4		
462,3	19,1	26,1	36,9	0,4		559,5	24,1	30,3	46,7	0,4		Contêm ovo
incorporado						incorporado						
84,2/53,80/ 87,10	1,40/0,40/0, 30	0,40/0,50/0, 80	19,30/12,50 /20,50			84,2/53,80/ 87,10	1,40/0,40/0, 30	0,40/0,50/0, 80	19,30/12,50 /20,50			
121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
325,3	26,6	16,3	17,9	0,2		401,4	36,2	19	22,1	0,4		Lactose
60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
84,2/53,80/ 87,10	1,40/0,40/0, 30	0,40/0,50/0, 80	19,30/12,50 /20,50			84,2/53,80/ 87,10	1,40/0,40/0, 30	0,40/0,50/0, 80	19,30/12,50 /20,50			
121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
122,9	5,1	3,5	17,8	0,2		131,4	5,3	3,5	19,6	0,2		
576	38,4	29,8	37,1	0,4		724,8	51,2	34,7	50,1	0,4		
64,2	1,5	5,3	1,8	0,2		69,2	1,9	5,4	2,3	0,2		
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			
121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
494,9	36,9	29,5	20,06	0,4		608,5	48	35	25,4	0,4		Contêm glúten
incorporado						incorporado						
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			
121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
158,3	4,4	10,8	10,9	0,2		166,8	4,6	10,8	12,7	0,2		
355,7	7,8	10,7	56,2	0,4		843,6	71,1	42,6	52,8	0,4		Contêm ovo/lactose
57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
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			
121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 10 / 10 / 2025

Adjunta: 

Afixada em: 13 / 10 / 2025

O(a) Funcionário(a): 