

Semana

07/04/2025 a 08/04/2025

Semana	Dia	Nome do Prato	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	7	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	Esparguete à bolonhesa	321	24,3	17,7	16	0,4		375,1	30,7	18,9	20	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	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
Terça-Feira	8	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	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		
		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/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			Contém glúten
Quarta-Feira	<h1>Férias de Páscoa</h1>															
Quinta-Feira																
Sexta-Feira																
Sábado																

Aprovada em: 10/03/2025

Afixada em: 11/03/2025

Adjunta: [assinatura]

O(a) Funcionário(a): [assinatura]

Semana

21/04/2025 a 24/05/2025

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

Semana	Dia	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	21	Sopa	<h1>Dia de Páscoa</h1>													
		Prato														
		Salada														
		Sobremesa														
		Pão														
Terça-Feira	22	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	312,1	25,5	13,6	21,4	0,4		369,2	33	14,1	27	0,4		
		Salada	Couve roxa / milho / cenoura	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		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			Contém glúten
Quarta-Feira	23	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Legumes à espiritual	249,6	7,3	6,1	40,8	0,4		309,3	9	6,1	53,8	0,4		
		Salada	Batata/curgete/cenoura/cogumelos/cebola	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Banana/pêra/laranja	84,2/53,80/ 49,60	1,4/0,40/1,3 0	0,4/0,50/0,20	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	24	Sopa	Lombarda c/feijão	92,1	3,1	3,5	12,4	0,2		100,2	3,5	3,4	14,3	0,2		
		Prato	Macarronete vegetariano c/ervilhas	293,4	12	4,7	53,7	0,4		369	14,9	5,1	69,9	0,4		Contém glúten
		Salada	Cenoura/ervilha/feijão verde/couve flor	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Maçã/banana/pêra	87,10/81,20 /53,80	0,30/1,40/0,40	0,80/0,70/0,50	20,50/19,30 /12,50			87,10/81,20 /53,80	0,30/1,40/0,40	0,80/0,70/0,50	20,50/19,30 /12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-Feira	25	<h1>Revolução 25 de abril dia da liberdade</h1>														

Aprovada em: 10/03/2025

Afixada em: 11/03/2025

Adjunta:

O(a) Funcionário(a):

Semana		28/04/2025 a 02/05/2025		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	28	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2	96	2,7	3,4	13,8	0,2	
	Prato	Ervilhas estufadas	264,3	8,1	6,3	42,8	0,4	325,3	9,9	6,3	56,2	0,4		
	Salada	Batata/cenoura/ervilha/tomate	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	0,20/0,80/0,40	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
Terça-Feira	29	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13	0,2	
	Prato	Salada russa	473,7	34,6	23,3	35,3	0,4	551,3	40,2	23	45	0,4		Contém glúten
	Vegetais	Batata/ervilha/cenoura	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	30	Sopa	Lombarda	85,8	2,4	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13	0,2	
	Prato	Legumes à espiritual	249,6	7,3	6,1	40,8	0,4	309,3	9	6,1	53,8	0,4		
	Salada	Batata/curgete/cenoura/cogumelos/cebola	incorporado				incorporado							
	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
Quinta-Feira	1	Sopa	<b>Dia do trabalhador</b>											
	Prato													
	Salada													
	Sobremesa													
	Pão													
Sexta-Feira	2	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	0,2	
	Prato	Meia desfeita de legumes	206,3	7,9	0,3	42,2	0,4	364,3	16,4	2	69	0,4		
	Vegetais	Grão de bico/batata/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

Aprovada em: 10 / 03 / 2025

Afixada em: 11 / 03 / 2025

Adjunta:

O(a) Funcionário(a):