

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana

02/06/2025 a 06/06/2025

			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	2	Sopa	Espinafres	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		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	Laranja/morango/maçã	49,6/41,00/ 87,10	1,30/0,90/0, 30	0,2/0,60/0,80	10,40/7,60/2 0,50		49,6/41,00/8 7,10	1,30/0,90/0, 30	0,2/0,60/0,8 0	10,40/7,60/2 0,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	3	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		Contêm glúten
		Salada	Cenoura/ervilha	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Morango/maçã/pêra	41/87,10/5 3,80	0,90/0,30/0 ,40	0,60/0,80/0, 50	7,60/20,50/ 12,50		41,00/87,10 /53,80	0,90/0,30/0 ,40	0,60/0,80/0 ,50	7,60/20,50/ 12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	4	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		
		Vegetais	Grelhos/cenoura	69,1	1,9	5,4	2,6	0,2	75,7	2,5	5,5	3,3	0,2		
		Sobremesa	Laranja/maçã/banana	49,60/87,10/ /84,20	1,30/0,30/1, 40	0,20/0,80/0,4 0	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			Contêm glúten
Quinta-Feira	5	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 estufado c/massa espiral	531,5	41,2	33,7	15,8	0,4	663,7	54,6	40,6	19,8	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	Pêssego/maçã/banana	46,20/87,10/ /84,20	0,70/0,30/1, 40	0,40/0,80/0,4 0	9,80/20,50/1 9,30		46,20/87,10/ 84,20	0,70/0,30/1, 40	0,40/0,80/0, 40	9,80/20,50/1 9,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	6	Sopa	Coração	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/batata assada	418,2	30,6	14,9	39,9	0,4	521,5	39,9	16,61	52,9	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	Banana/pêra/laranja	84,2/53,8 0/49,60	1,4/0,40/1 .30	0,4/0,50/0, 20	19,3/12,5 0/10,40		84,2/53,8 0/49,60	1,4/0,40/1 .30	0,4/0,50/0, .20	19,3/12,5 0/10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 12 / 05 / 2025

Afixada em: 12 / 05 / 2025

Adjunta:

O(a) Funcionário(a):

Semana

09/06/2025 a 13/06/2025

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
Segunda-Feira	9	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2	95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
		Prato	Frango estufado c/massa espiaral	786,1	46,5	55,1	25,6	0,2	948,5	61,5	63,2	32,9	0,2		Contêm glúten
		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	Pêssego/maçã/pêra	46,20/87, 10/53.80	0,70/0,30 /0.40	0,40/0,80/ 0.50	9,80/20,5 0/12.50		46,20/87, 10/53.80	0,70/0,30 /0.40	0,40/0,80/ /0.50	9,80/20,5 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	10	<i>Dia de Portugal</i>													
Quarta-Feira	11	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		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	1,00	5,1	1,7	0,2	62,8	1,00	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Nectarina/maçã/banana	46,20/87,1 0/84.20	0,70/0,30/ 1.40	0,40/0,80/0 40	9,80/20,50 /19.30		46,20/87,1 0/84.20	0,70/0,30/ 1.40	0,40/0,80/ 0.40	9,80/20,50 /19.30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-Feira	12	Sopa	Coração	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2	94,3	2,6	3,3	13,7	0,2		
		Prato	Costelas de porco grelh.massa de feijão	693,6	49,3	38,8	35,8	0,2	863,2	64,4	47,6	43,3	0,4		
		Vegetais	Penca/coração/cenoura			incorporado					incorporado				
		Sobremesa	Pêssego/maçã/banana	46,20/87,10 /84.20	0,70/0,30/1, 40	0,40/0,80/0,4 0	9,80/20,50/1 9.30		46,20/87,10 84.20	0,70/0,30/1, 40	0,40/0,80/0, 40	9,80/20,50/1 9.30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	13	Sopa	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	Dourada grelh.c/batata cozida	576	38,4	29,8	37,1	0,4	734,8	51,2	34,7	50,1	0,4		
		Salada	Bróculos/cenoura	19,8	1,8	0,4	2,5		26,4	2,4	0,5	3,2			
		Sobremesa	logurte/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

Aprovada em: 12 / 05 / 2025

Adjunta:

Afixada em:

O(a) Funcionário(a):

10 / 05 / 2025

Sp

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana

16/06/2025 a 20/06/2025

			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	16	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2	96	2,7	3,4	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		Contém glúten
		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/maçã/pêra	84,20/87,10/53,80	1,40/0,30/0,40	0,40/0,80/0,50	19,30/20,50/12,50		84,20/87,10/53,80	1,40/0,30/0,40	0,40/0,80/0,50	19,30/20,50/12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	17	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 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	Ameixa/banana/maçã	61,00/84,20/87,10	1,40/1,40/0,30	0,30/0,40/0,80	12,70/19,30/20,50		61,00/84,20/87,10	1,40/1,40/0,30	0,30/0,40/0,80	12,70/19,30/20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	18	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2	92,7	2,4	3,2	13,6	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
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Melancia/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	19	Corpo de Deus													
Sexta-Feira	20	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	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
		Salada	Cenoura/ervilha	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Laranja/pêssego/banana	49,60/46,20/84,20	1,30/0,70/1,40	0,20/0,40/0,40	10,40/9,80/19,30		49,60/46,20/84,20	1,30/0,70/1,40	0,20/0,40/0,40	10,40/9,80/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 12 / 05 / 2025

Adjunta:

Afixada em: 22 / 05 / 2025

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL

Semana

23/06/2025 a 27/06/2025

Segunda-Feira	23	Sopa	Creme de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2	3,1	13,3	0,1		
		Prato	Carne de vaca estufada c/massa espirais	531,5	41,2	33,7	15,8	0,4		663,7	54,6	40,6	19,8	0,4		Cotêm glúten
		Salada	Cenoura/ervilha	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Ameixa/banana/pêra	49,6/87,1 0/53.80	1,3/0,30/0 .40	0,2/0,8/0,5 0	10,40/20, 50/12.50			49,6/87,1 0/53.80	1,3/0,30/0 .40	0,2/0,8/0, 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
Terça-Feira	24	Sopa	Coração c/feijão	121,8	5	3,5	17,7	0,2		130,3	5,2	3,5	19,5	0,2		
		Prato	Robalo no forno c/batata cozida	418,2	30,6	14,6	39,09	0,4		521,5	39,9	16,61	52,9	0,4		
		Vegetais	Grellos/cenoura	64,3	1,8	5,4	1,5	0,2		69,3	2,4	5,5	1,9	0,2		
		Sobremesa	Pêra/maçã/ameixa	53,80/87, 10/41.00	0,40/0,30/ 0.90	0,50/0,80/ 0.20	12,50/20, 50/8.40			53,80/87, 10/41.00	0,40/0,30/ 0.90	0,50/0,80/ 0.20	12,50/20, 50/8.40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	25	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/esparguete	612,4	53,3	35	20,6	0,4		760,6	69,9	42,4	24,6	0,4		
		Vegetais	Alface/tomate/pepino	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Banana/maçã/pêra	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			Contêm 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	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		
		Vegetais	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Nectarina/maçã/laranja	46,20/87,10 /49,60	0,70/0,30/1, 30	0,40/0,80/0,2 0	9,80/20,50/ 10,40			46,20/87,10 /49,60	0,70/0,30/1, 30	0,40/0,80/0, 20	9,80/20,50/ 10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	27	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
		Prato	Lomdo de porco assado no forno c/arroz	693,6	49,3	38,8	35,8	0,2		863,2	64,4	47,6	43,3	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/nectarina/banana	49,60/46, 20/84.20	1,30/0,70/ 1.40	0,20/0,40/ 0.40	10,40/9,8 0/19.30			49,60/46, 20/84.20	1,30/0,70/ 1.40	0,20/0,40/ 0.40	10,40/9,8 0/19.30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 12 / 05 / 2025

Adjunta:

Afixada em: 22 / 05 / 2025

O(a) Funcionário(a):