

Semana			04/05/2026 a 08/05/2026												Alérgicas	
			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	4	Sopa	Coração	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2		94,3	2,6	3,3	13,7	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	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	19,30/12,50 /20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	5	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/batata assada	330,6	10	18,3	32,7	0,4		400,8	13	20	42,9	0,4		
		Vegetais	Grellos/cenoura	69,1	1,9	5,4	2,6	0,2		75,7	2,5	5,5	3,3	0,2		
		Sobremesa	Clementina/maçã/pêra	60,90/87,1 0/53,80	1,00/0,30/0, 70	0,30/0,80/0, 50	14,20/20,50 /12,50			60,90/87,10 /53,80	1,00/0,30/0, 70	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	6	Sopa	Lombarda	85,8	2,4	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	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		Contêm glúten
		Vegetais	Cenoura/ervilha			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	19,30/12,50 /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			Contêm glúten
Quinta-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	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	Clementina/maçã/banana	60,90/87,1 0/84,20	1,00/0,30/1, 40	0,30/0,80/0, 40	14,20/20,50 /19,30			60,90/87,10 /84,20	1,00/0,30/1, 40	0,30/0,80/0, 40	14,20/20,50 /19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	8	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	472,5	36,4	14,4	47,6	0,4		588,2	47,7	14,8	64	0,4		Contêm glúten
		Vegetais	Cenoura/penca/grão de bico	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Maçã/pêra/clementina	87,10/53,8 0/60,90	0,30/0,40/1, 00	0,80/0,50/0, 30	20,50/12,50 /14,20			87,10/53,80 /60,90	0,30/0,40/1, 00	0,80/0,50/0, 30	20,50/12,50 /14,20			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 20/05/2026

Adjunta: [Assinatura]

Afixada em: 21/05/2026

O(a) Funcionário(a): [Assinatura]

Semana			11/05/2026 a 15/05/2026			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			122,9	5,1	3,5	17,8	0,2		131,4	5,3	3,5	19,6	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	Alface/milho /cenoura			57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2				
		Sobremesa	Pêra/maçã/pêssego			53.80/87,10/34.70	0,40/0,30/0,50	0,50/0,80/0,30	12.50/20,50/17.40				53.80/87,10/34.70	0,40/0,30/0,50	0,50/0,80/0,30	12.50/20,50/17.40				
		Pão	Pão de mistura			121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contém glúten	
Terça-Feira	12	Sopa	Feijão verde			87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	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	
		Vegetais	Cenoura/ervilha			incorporado						incorporado								
		Sobremesa	Nectarina/maçã/banana			46.20/87,10/84.20	0,70/0,30/1,40	0,40/0,80/0,40	9,80/20,50/19.30				46.20/87,10/84.20	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				Contém glúten	
Quarta-Feira	13	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 assado c/arroz de cenoura			444,5	35,7	25	19	0,4		559,1	47,3	30	24,6	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	Gelado/maçã/banana			296.40/87,10/84.20	5,40/0,30/1,40	16,40/0,80/0,40	32.60/20,50/19.30				296.40/87,10/84.20	5,40/0,30/1,40	16,40/0,80/0,40	32.60/20,50/19.30				
		Pão	Pão de mistura			121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2				Contém glúten	
Quinta-Feira	14	Sopa	Lombarda			85,8	2,4	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	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/feijão verde			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	15	Sopa	Juliana			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			Contém glúten	
		Vegetais	Cenoura/penca/coração			incorporado						incorporado								
		Sobremesa	Pêssego/maçã/banana			46.20/87,10/84.20	0,70/0,30/1,40	0,40/0,80/0,40	9,80/20,50/19.30				46.20/87,10/84.20	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				Contém glúten	

Aprovada em: 20/05/2026

Adjunta: [Assinatura]

Afixada em: 21/05/2026

O(a) Funcionário(a): [Assinatura]

Semana			1.º Ciclo			2.º e 3.º CEB/Sec.						Alérgicas				
													V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda-Feira	18	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		Contém ovo
		Salada	Alface/milho /cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Laranja/maçã/nectarina	49.60/87,1 0/34.70	1.30/0.30/0. 50	0.20/0.80/0. 30	10.40/20.50 /7.40			49.60/87.10 /34.70	1.30/0.30/0. 50	0.20/0.80/0. 30	10.40/20.50 /7.40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	19	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	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	Banana/maçã/nectarina	84.20/87,1 0/34.70	1.40/0.30/0. 50	0.40/0.80/0. 30	19.30/20.50 /7.40			84.20/87.10 /34.70	1.40/0.30/0. 50	0.40/0.80/0. 30	19.30/20.50 /7.40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	20	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
		Prato	Pescada assada no forno c/batata cozida	418,2	30,6	14,9	39,9	0,2		521,5	39,9	16,61	52,9	0,2		
		Salada	Alface/milho /cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Maçã/banana/pêra	87,10/81,2 0/53,80	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
Quinta-Feira	21	Sopa	Coração	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2		166,8	4,6	10,8	12,7	0,2		
		Prato	Frango estufado c/massa espiarial	786,1	46,5	55,1	25,6	0,4		948,5	61,5	63,2	32,9	0,4		Contém glúten
		Salada	Cenoura/ervilhas			Incorporado						incorporado				
		Sobremesa	Nectarina/maçã/pêra	34.70/87,1 0/53.80	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
Sexta-Feira	22	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	Robalo assado c/arroz de cenoura	444,5	35,7	25	19	0,4		559,1	47,3	30	24,6	0,4		
		Vegtais	Alface/milho /cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Maçã/banana/laranja	87,10/81,2 0/49,60	0,30/1,40/1. 30	0,80/0,70/0. 20	20,50/19,30 /10,40			87,10/81,20 /49,60	0,30/1,40/1. 30	0,80/0,70/0. 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: 20/05/2026

Adjunta: [Assinatura]

Afixada em: 21/05/2026

O(a) Funcionário(a): [Assinatura]

Semana			25/05/2026 a 29/05/2026			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	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	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				
		Salada	Penca/coração/cenoura	incorporado						incorporado								
		Sobremesa	Laranja/maçã/pêssego	49,6/87,10/ 34,7	1,3/0,30/0,5 0	0,2/0,80/0,3 0	10,4/20,50/ 7,40			49,6/87,10/ 34,70	1,3/0,30/0,5 0	0,2/0,80/0,3 0	10,4/20,50/ 7,40					
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten		
Terça-Feira	26	Sopa	Caldo verde	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2		166,8	4,6	10,8	12,7	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				
		Salada	Coração/cenoura/lombarda	incorporado						incorporado								
		Sobremesa	Nectaria/pêra/maçã	556,40/53, 80/87,10	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		
Quarta-Feira	27	Sopa	Coração	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2		166,8	4,6	10,8	12,7	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		
		Vegetais	Ervilhas/cenoura	incorporado						incorporado								
		Sobremesa	Banana/pêra/laranja	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			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			Contêm glúten		
Quinta-Feira	28	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/batata assada	330,6	10	18,3	32,7	0,4		400,8	13	20	42,9	0,4				
		Salada	Feijão verde/cenoura	16,1	1	1	2,8	0,2		19,7	1,3	0,2	3,6	0,2				
		Sobremesa	Banana/pêra/nectarina	84,2/53,80/ 34,70	1,4/0,40/0,5 0	0,4/0,50/0,3 0	19,3/12,50/ 7,40			84,2/53,80/ 34,70	1,4/0,40/0,5 0	0,4/0,50/0,3 0	19,3/12,50/ 7,40					
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten		
Sexta-Feira	29	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2				
		Prato	Feijoada à trasmontana	786,1	46,5	55,1	25,6	0,4		948,5	61,5	63,2	32,9	0,4				
		Vegetais	Penca/cenoura/coração	incorporado						incorporado								
		Sobremesa	Maçã/banana/pêra	87,10/81,2 0/53,80	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			Contêm glúten		

Aprovada em: 20/05/2026

Adjunta: [Assinatura]

Afixada em: 21/05/2026

O(a) Funcionário(a): [Assinatura]

Semana

01/06/2026 a 05/06/2026

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	1	Sopa	Coração	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2		166,8	4,6	10,8	12,7	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/milho /cenoura	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Nectarina/maçã/banana	34.70/87.10/84.20	0.50/0.30/1.40	0.30/0.80/0.40	7.40/20.50/19.30			34.70/87.10/84.20	0.50/0.30/1.40	0.30/0.80/0.40	7.40/20.50/19.30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	2	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		
		Salada	Grelos/cenoura	69,1	1,9	5,4	2,6	0,2		75,7	2,5	5,5	3,3	0,2		
		Sobremesa	Gelatina/maçã/banana	122.00/87.10/84.20	2.40/0.30/1.40	0.80/190.40	30.20/20.50/19.30			122.00/87.10/84.20	2.40/0.30/1.40	0.80/190.40	30.20/20.50/19.30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quarta-Feira	3	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
		Prato	Rancho	472,5	36,4	14,4	47,6	0,4		588,2	47,7	14,8	64	0,4		Contém glúten
		Vegetais	Cenoura/penca/grão de bico	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Ameixa /maçã/banana	80.80/87.10/84.20	0.30/0.30/1.40	0.50/0.80/0.40	19.80/20.50/19.30			80.80/87.10/84.20	0.30/0.30/1.40	0.50/0.80/0.40	19.80/20.50/19.30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quinta-Feira	4	Corpo de Deus														
Sexta-Feira	5	Sopa	Nabos c/ feijão	123,5	5,1	3,6	17,8	0,2		132	5,3	3,6	19,6	0,2		
		Prato	Pescada assada no forno c/ arroz de cenoura	325,7	9,7	17,2	30,7	0,4		398,8	12,5	18,7	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	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

Aprovada em: 01/06/2026

Adjunta:

Afixada em: 21/06/2026

O(a) Funcionário(a):