

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana

03/01/2024 a 05/01/2024

			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		Sopa															
		Prato															
		Salada															
		Sobremesa															
		Pão															
Terça-Feira		Sopa															
		Prato															
		Vegetais															
		Sobremesa															
		Pão															
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	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas	485,2	23,3	24,6	36,1	0,4		595	37	29,2	45,2	0,4		Contém glúten/ovo	
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2			
		Sobremesa	Banana/laranja/kiwi	84,2/49,60 /73.40	1,40/1,30 /1.50	0,4/0,20/0 .70	19,3/10,4 0/15.00			84,2/49,6 0/73.40	1,40/1,30 /1.50	0,4/0,20/ 0.70	19,3/10,40 /15.00				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten	
Quinta-Feira	4	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2			
		Prato	Feijoada à Trasmontana	786,14	46,5	55,1	25,6	0,4		948,5	61,5	63,2	32,9	0,4			
		Vegetais	Penca/coração/cenoura	incorporado						incorporado							
		Sobremesa	Laranja/maçã/banana	49,60/87,1 0/84,20	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	10,40/20,5 0/19,30				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten	
Sexta-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	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	Banana/kiwi/maçã	84,20/73,4 0/87.10	1,40/1,50 /0.30	0,40/0,70/ 0.80	19,30/15, 00/20.50			84,20/73, 40/87.10	1,40/1,50 /0.30	0,40/0,70 /0.80	19,30/15,0 0/20.50				
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten	

Aprovada em: 20 / 12 / 2023

Adjunta:

Afixada em: / /

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana

08/01/2024 a 12/01/2024

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)	
158,3	4,4	10,8	10,9	0,2		166,8	4,6	10,8	12,7	0,2		
693,6	49,3	38,8	35,8	0,2		863,2	64,4	47,6	43,3	0,4		Contém glúten
incorporado						incorporado						
73,40/87,1 0/53,80	1,50/0,30 /0,40	0,70/0,80/ 0,50	15,00/20, 50/12,50			73,40/87, 10/53,80	1,50/0,30 /0,40	0,70/0,80 /0,50	15,00/20,5 0/12,50			
121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
450,4	31,6	19,1	37,3	0,4		554,4	41,5	20,3	50,3	0,4		
69,1	1,9	5,4	2,6	0,2		75,7	2,5	5,5	3,3	0,2		
87,10/84,2 0/122,	0,30/1,40 /0,20	0,80/0,40/ 0,50	20,5/19,3 0/30,20			87,10/84, 20/122,	0,30/1,40 /0,20	0,80/0,40 /	20,5/19,30 /30,20			
121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	2,7	3,4	13,8	0,4		
681,5	46,7	47,5	16,8	0,4		824,2	61,9	54,9	21	0,4		
60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
84,2/49,60 /73,40	1,40/1,30 /1,50	0,4/0,20/0 .70	19,3/10,4 0/15,00			84,2/49,6 0/73,40	1,40/1,30 /1,50	0,4/0,20/ 0,70	19,3/10,40 /15,00			
121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2	3,1	13,3	0,2		
545,4	23,2	26,9	50,3	0,4		652,9	28,4	30,6	63,1	0,4		Contém ovo
57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
60,90/87,1 0/53,80	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	14,20/20,5 0/12,50			
121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
485,2	23,3	24,6	36,1	0,4		595	37	29,2	45,2	0,4		
incorporado						incorporado						
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	14,20/20,5 0/19,30			
121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

Aprovada em: 20 / 12 / 2023

Adjunta:

Afixada em: 21 / 12 / 2023

O(a) Funcionário(a):

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO - EMENTA SEMANAL



Semana

15/01/2024 a 19/01/2024

			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	15	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2	95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
		Prato	Bolinhos de bacalhau c/arroz de tomate	40,3,3	16,2	25,8	32,6	0,4	523,5	20,8	20,9	41,9	0,4		Contêm ovo
		Salada	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Kiwi/maçã/pêra	73,40/87,1 0/53,80	1,50/0,30 /0,40	0,70/0,80/ 0,50	15,00/20, 50/12,50		73,40/87, 10/53,80	1,50/0,30 /0,40	0,70/0,80 /0,50	15,00/20,5 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	16	Sopa	Coração	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2	96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Massa à Lavrador	579,3	31,2	30,6	46,5	0,4	681,9	39,6	34	56,9	0,4		Contêm glúten
		Vegetais	cenoura/penca/coração	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Pêra/maçã/banana	53,80/87,1 0/84,20	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	12,50/20,5 0/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-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	Pescada assada com batata assada	494,9	36,8	29,5	20,6	0,4	608,5	48	35	25,4	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	Kiwi /banana/maçã	73,40/84,2 0/87,10	1,50/84,2 /0,30	0,70/0,40/ 0,80	15,00/19, 30/20,50		73,40/84, 20/87,10	1,50/84,2 /0,30	0,70/0,40 /0,80	15,00/19,3 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	18	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2	91,9	2,5	3,3	13	2		
		Prato	Bife de peru grelh.com esparguete	225,5	13,3	12,1	15,7	0,4	308,6	17,2	14,7	26,1	0,4		Contêm glúten
		Vegetais	Cenoura/ervilha/couve de bruxelas	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Clementina/maçã/pêra	60,90/87,1 0/53,80	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	14,20/20,5 0/12,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	19	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	Douradinhos no forno c/arroz de ervilhas	485,2	23,3	24,6	36,1	0,4	595	37	29,2	45,2	0,4		Contêm glúten/ovo
		Vegetais	Alface/tomate/pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		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	14,20/20,5 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: 20/12/2023

Adjunta: [Assinatura]

Afixada em: 21/12/2023

O(a) Funcionário(a): [Assinatura]