REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO
EMENTA SEMANAL

TERRAS DE BOURO

Semana 09.11.2026 a 13.11.2026

				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	16	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 perú grelhado com arroz cenoura	291,3	23,2	13,4	19,1	0,4		348,4	30,7	13,9	24,7	0,4		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Pêra ou maçã ou banana	53,8/87,1/84,2	0,4/0,3/1,4	0,5/0,8/0,4	12,5/20,5/19,3			53,8/87,1/84,2	0,4/0,3/1,4	0,5/0,8/0,4	12,5/20,5/19,3			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Terça-Feira	17	Sopa	Coração (com feijão)	121,8	5	3,5	17,7	0,2		130,3	5,2	3,5	19,5	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	0,4		
		Vegetais/Sala.	Bróculos e cenoura	59,4	1,4	5,3	0,7	0,2		62,8	1,8	5,4	0,9	0,2		
		Sobremesa	Laranja ou maçã ou pêra	49,6/87,1/53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,8/0,5	10,4/20,5/12,5			49,6/87,1/53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,8/0,5	10,4/20,5/12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	18	Sopa	Espinafres	83,4	2,3	3,3	11,2	0,2		91,9	2,5	3,3	13	0,2		
		Prato	Perú assado no forno com arroz branco	581	33,8	41	19,1	0,4		693,2	44,7	46,4	24,1	0,4		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Banana ou maçã ou laranja	84,20/87,10/49,60	1,40/0,30/1,30	0,40/0,80/0,20	19,30/20,50/10,40			84,20/87,10/49.60	1,40/0,30/1,30	0.40/0,80/0,20	19,30/20,50/10,40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-Feira	19	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
		Prato	Salmão grelhado com arroz de cenoura	451,2	35,3	32,3	17,1	0,4		482,5	35,7	32,2	24,6	0,4		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Pêra ou maçã ou banana	53,8/87,1/84,2	0,4/0,3/1,4	0,5/0,8/0,4	12,5/20,5/19,3			53,8/87,1/84,2	0,4/0.3/1,4	0,5/0,8/0,4	12,5/20,5/19,3			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	20	Sopa	Coração	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2		94,3	2,6	3,3	13,7	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/Sala.	Penca, coração e cenoura	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Laranja ou banana ou pêra	49,6/84,2/53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,4/0,5	10,4/19,3/12,5			49,6/84,2/53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,4/0,5	10,4/19,3/12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,5	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 16 / 11 / 26

Afixada em: 16 / 11 / 26

Adjunta: _____

O(a) Funcionário(a): _____

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO
EMENTA SEMANAL

TERRAS DE BOURO

Semana 23.11.2026 a 27.11.2026

				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	23	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2		92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
		Prato	Salada de atum (com feijão frade e arroz)	428,5	23,3	27,3	21,1	0,4		524,2	31,6	30,6	29	0,4		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Tangerina ou maçã ou banana	48,8/87,1/84,2	0,9/0,3/1,4	0,1/0,8/0,4	10,6/20,5/19,3			48,8/87,1/84,2	0,9/0,3/1,4	0,1/0,8/0,4	10,6/20,5/19,3			
		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	85,8	2,4	3,3	11,9	0,2		94,3	2,6	3,3	13,7	0,2		
		Prato	Jardineira	485,2	29,3	24,6	36,1	0,4		595	37	29,2	45,2	0,4		
		Vegetais/Sala.	Cenoura/ervilhas/feijão verde	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Tangerina ou maçã ou banana	48,8/87,1/84,2	0,9/0,3/1,4	0,1/0,8/0,4	10,6/20,5/19,3			48,8/87,1/84,2	0,9/0,3/1,4	0,1/0,8/0,4	10,6/20,5/19,3			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	25	Sopa	Penca c/feijão	122,9	5,1	3,5	17,8	2		131,4	5,3	3,5	19,6	0,2		
		Prato	Perca assada no forno c/ arroz de cenoura	324	27,3	15	19,7	0,4	0	393,1	35,4	16,81	25,3	0,4	0	
		Vegetais/Sala.	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Laranja ou banana ou pêra	49,6/84,2/53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,4/0,5	10,4/19,3/12,5			49,6/84,2/53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,4/0,5	10,4/19,3/12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quinta-Feira	26	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Frango estufado com esparguete	612,4	53,3	35,1	20,6	0,4		760,6	69,9	42,4	24,6	0,4		Contêm glúten
		Vegetais/Sala.	Cenoura, ervilha e couve de bruxelas	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Banana ou pêra ou maçã	84,2/53,8/87,1	1,4/0,4/1,4	0,4/0,5/0,4	19,3/12,5/19,3			84,2/53,8/87,1	1,4/0,4/1,4	0,4/0,5/0,4	19,3/12,5/19,3			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Sexta-Feira	27	Sopa	Juliana	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2	3,1	13,3	0,2		
		Prato	Solha frita com arroz de feijão													Contêm glúten
		Vegetais/Sala.	Grelos e cenoura	64,3/4,80	1,8/0,10	5,4	1,5/1,10	0,2		69,3/6,40	2,40/0,10	5,5	1,9/1,40	0,2		
		Sobremesa	Laranja ou maçã ou pêra	49,6/87,1/53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,8/0,5	10,4/20,5/12,5			49,6/87,1/53,8	1,3/0,3/0,4	0,2/0,8/0,5	10,4/20,5/12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,5	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

Aprovada em: 16 / 11 / 26

Afixada em: 16 / 11 / 26

Adjunta: _____

O(a) Funcionário(a): _____

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO

EMENTA SEMANAL

TERRAS DE BOURO

Semana 30.11.2026 a 04.12.2026

				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	30	Sopa	Penca	86,9	2,5	3,3	12	0,2		95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
		Prato	Almôndegas c/massa espiral	480,2	25,7	32,9	20,3	0,4		571,1	32	37,9	25,4	0,4		Contém glúten
		Vegetais/Sala.	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Tângerina ou maçã ou pêra	48,8/87,1/53,8	0,9/0,3/0,4	0,1/0,8/0,5	10,6/20,5/12,5			48,8/87,1/53,8	0,9/0,3/0,4	0,1/0,8/0,5	10,6/20,5/12,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Terça-Feira	1	Sopa														
		Prato														
		Vegetais/Sala.														
		Sobremesa														
		Pão														
Quarta-Feira	2	Sopa	Caldo verde	158,3	4,4	10,8	10,9	0,2		166,8	4,6	10,8	12,7	0,2		
		Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de tomate	526,3	21	26,7	48,3	0,4		633,8	26,2	30,4	61,1	0,4		
		Vegetais/Sala.	Couve roxa, milho e cenoura	57,9	0,6	4,9	2	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Clementina ou banana ou maçã	48,80/84,20/87,10	0,90/1,40/0,30	0,10/0,40/0,80	10,60/19,30/20,50			48,80/84,20/87,10	0,90/1,40/0,30	0,10/0,40/0,80	10,60/19,30/20,50			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Quinta-Feira	3	Sopa	Juliana	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2	3,1	13,3	0,2		
		Prato	Coxa de perú no forno c/esparguete	494,9	36,9	29,5	20,6	0,4		608,5	48	35	25,4	0,4		Contém glúten
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Banana ou maçã ou laranja	84,20/87,10/49,60	1,40/0,30/1,30	0,40/0,80/0,20	19,30/20,50/10,40			84,20/87,10/49,60	1,40/0,30/1,30	0,40/0.80/0,20	19,30/20,50/10.40			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten
Sexta-Feira	4	Sopa	Lombarda	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Meia desfeita	472,5	36,4	14,4	47,6	0,4		588,2	47,7	14,8	64	0,4		Contém ovo
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Kiwi / maçã / banana	73,40/87,10/84,20	1,50/0,30/1,40	0,70/0,80/0,40	15/20,50/19,30			73,40/87,10/84,20	1,50/0.30/1,40	0,70/0,80/0,40	15,00/20,50/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,5	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contém glúten

FERIADO

RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA

Aprovada em: 16 / 11 / 26

Adjunta: _____

Afixada em: 16 / 11 / 26

O(a) Funcionário(a): _____

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO

EMENTA SEMANAL

TERRAS DE BOURO

Semana 07.12.2026 a 11.12.2026

				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	7	Sopa	Creme de cenoura	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2,0	3,1	13,3	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
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Kiwi ou maçã ou banana	73,40/87, 10/84,20	1,50/0,30 /1,40	0,70/0,80/ 0,40	15/20,50/ 19,30			73,40/87, 10/84,20	1,50/0,30 /1,40	0,70/0,80 /0,40	15,00/20, 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	8	Sopa														
		Prato														
		Vegetais/Sala.														
		Sobremesa														
		Pão														
Quarta-Feira	9	Sopa	Lombarda	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Salada de atum (com feijão frade e arroz)	428,5	23,3	27,3	21,1	0,4		524,2	31,6	30,6	29	0,4		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Kiwi ou maçã ou banana	73,40/87, 10/84,20	1,50/0,30 /1,40	0,70/0,80/ 0,40	15/20,50/ 19,30			73,40/87, 10/84,20	1,50/0,30 /1,40	0,70/0,80 /0,40	15,00/20, 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	10	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Frango assado no forno c/arroz	674,8	46,4	47,4	15,4	0,2		820,5	61,9	54,9	19,6	0,4		
		Vegetais/Sala.	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2		62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Clementina ou maçã ou pêra	48,80/87, 10/53,80	0,9/0,30/ 0,40	0,1/0,80/0 ,50	10,6/20,5 0/12,50			48,80/87, 10/53,80	0,9/0,30/ 0,40	0,1/0,80/ 0,50	10,6/20,5 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	11	Sopa	Juliana	80,9	1,8	3,1	11,5	0,2		89,4	2	3,1	13,3	0,2		
		Prato	Peixe espada grelhado com batata cozida	450,4	31,6	19,1	37,3	0,4		554,4	41,5	20,3	50,3	0,4		
		Vegetais/Sala.	Bróculos e cenoura	59,4	1,4	5,3	0,7	0,2		62,8	1,8	5,4	0,9	0,2		
		Sobremesa	Mousse de chocolate ou pêra ou banana	556,40/87 ,10/84,2	19,00/0,4 0/1,40/	26,20/0,50 /0,40	62,00/12, 50/19,30			556,40/87 ,10/84,2	19,00/0,4 0/1,40/	26,20/0,5 0/0,40	62,00/12, 50/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,5	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten

FERIADO

DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO

Aprovada em: 16 / 11 / 26

Afixada em: 16 / 11 / 26

Adjunta: _____

O(a) Funcionário(a): _____

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO
EMENTA SEMANAL

TERRAS DE BOURO

Semana 14.12.2026 a 18.12.2026

				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	14	Sopa	Feijão verde	87,8	2,4	3,2	12,4	0,2		96,3	2,6	3,2	14,2	0,2		
		Prato	Costeletas porco grelhadas c/ massa feijão	693,6	49,3	38,8	35,8	0,4		863,2	64,4	47,6	43,3	0,4		
		Vegetais/Sala.	Coração	incorporado						incorporado						
		Sobremesa	Clementina ou maçã ou pêra	48,80/87, 10/53,80	0,9/0,30/ 0,40	0,1/0,80/0 ,50	10,6/20,5 0/12,50			48,80/87, 10/53,80	0,9/0,30/ 0,40	0,1/0,80/ 0,50	10,6/20,5 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	15	Sopa	Nabos	87,5	2,5	3,4	12	0,2		96	2,7	3,4	3,8	0,2		
		Prato	Pescada assada no forno com arroz	324	27,3	15	19,7	0,4	0	393,1	35,4	16,8	25,3	0,4		
		Vegetais/Sala.	Couve roxa/milho/cenoura	57,9	0,6	4,9	2,0	0,2		60,4	0,7	4,9	2,4	0,4		
		Sobremesa	Kiwi / maçã / banana	73,40/87, 10/84,20	1,50/0,30 /1,40	0,70/0,80/ 0,40	15/20,50/ 19,30			73,40/87, 10/84,20	1,50/0.30 /1,40	0,70/0,80 /0,40	15,00/20. 50/19,30			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2			121	4,1	0,6	24,2			Contêm glúten
Quarta-Feira	16	Sopa														
		Prato														
		Vegetais/Sala.														
		Sobremesa														
		Pão														
Quinta-Feira	17	Sopa														
		Prato														
		Vegetais/Sala.														
		Sobremesa														
		Pão														
Sexta-Feira	18	Sopa														
		Prato														
		Vegetais/Sala.														
		Sobremesa														
		Pão														

FELIZ NATAL!

Aprovada em: 16 / 11 / 26

Afixada em: 16 / 11 / 26

Adjunta: _____

O(a) Funcionário(a): _____