

Semana 01/04/2019 a 07/04/2019

			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	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 feijão	462,3	19,1	26,1	36,9	0,4	559,5	24,1	30,3	46,7	0,4	(ovo)	
		Vegetais	Lombarda/coração/cenoura	incorporado						incorporado					
		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			
Terça-Feira	2	Sopa	Alho francês	86,9	2,5	3,2	11,8	0,2	92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
		Prato	Jardineira	485,2	29,3	24,6	36,1	0,4	595	37	29,2	45,2	0,4		
		Vegetais	Cenoura/ervilhas/feijão verde	incorporado						incorporado					
		Sobremesa	Banana/maçã/clementina	84,20/87,10/60,90	1,40/0,30/1,00	0,4/0,80/0,30	19,30/20,50/14,20		84,20/87,10/60,90	1,40/0,30/1,00	0,4/0,80/0,30	19,30/20,50/14,20			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			
Quarta-Feira	3	Sopa	Coração c/feijão	121,8	5	3,5	17,7	0,2	130,3	5,2	3,5	19,5	0,2		
		Prato	Ensopado de lulas c/puré											(Ovo leite)	
		Vegetais	Alface, tomate e pepino	60,1	1	5,1	1,7	0,2	62,8	1	5,1	2,2	0,2		
		Sobremesa	Pudim/pêra/clementina	820,20/53,80/60,90	4,00/0,40/1,00	18,8/0,50/0,30	158,8/12,50/14,20		820,20/53,80/60,90	4,00/0,40/1,00	18,8/0,50/0,30	158,8/12,50/14,20			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			
Quinta-Feira	4	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/arroz e cogumelos	297	24,4	13,8	18,5	0,4	328,6	31,4	14,2	18,5	0,4	(Leite)	
		Vegetais	Couve roxa/cenoura/milho	57,9	0,6	4,9	2	0,2	60,4	0,7	4,9	2,4	0,2		
		Sobremesa	Banana/maçã/nêspra	84,20/87,10/33,00	1,40/0,30/0,3	0,40/0,80/0,3	19,30/20,50/7,5		84,20/87,10/33,00	1,40/0,30/0,3	0,40/0,80/0,3	19,30/20,50/7,5			
		Pão	Pão de mistura	121	4,1	0,6	24,2		121	4,1	0,6	24,2			
Sexta-Feira	5	Sopa													
		Prato													
		Vegetais													
		Sobremesa													
		Pão													



Aprovada em: 10/01/19

Afixada em: 10/01/19

A Sub-Diretora:

O(a) Funcionário(a):

Semana 01/04/2019 a 05/04/2019

			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	Penca												95,4	2,7	3,3	13,8	0,2		
		Prato	Esparguete guisado												672,2	64,5	23	50,1	0,4		
		Vegetais	Grão de bico/tomate/feijão verde												incorporado						
		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			
		Pão	Pão de mistura												121	4,1	0,6	24,2			
Terça-Feira	2	Sopa	Alho francês												92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
		Prato	Legumes salteados c/broa												337,6	9,5	7,4	55,9	0,4		
		Vegetais	Coração/cenoura/alho francês/curguete												incorporado						
		Sobremesa	Pêra/maçã/banana												53,80/87,10/84,20/	0,40/0,30/1,40/	0,50/0,80/0,40	12,50/20,50/19,30			
		Pão	Pão de mistura												121	4,1	0,6	24,2			
Quarta-Feira	3	Sopa	Coração c/feijão												130,3	5,2	3,5	19,5	0,2		
		Prato	Arroz misto de legumes												175,6	5,6	7	23,2	0,4		
		Vegetais	Feijão verde/couve flor/bróculos/cenoura												incorporado						
		Sobremesa	Pudim/pêra/clementina												820,20/53,80/60,90	4,00/0,40/1,00	18,8/0,50/0,30	158,8/12,50/14,20			
		Pão	Pão de mistura												121	4,1	0,6	24,2			
Quinta-Feira	4	Sopa	Alho francês												92,7	2,4	3,2	13,6	0,2		
		Prato	Ervilhas estufadas												325,3	9,9	6,3	56,2	0,4		
		Vegetais	Cenoura/ervilhas/batata												incorporado						
		Sobremesa	Banana/maçã/nêspra												84,20/87,10/33,00	1,40/0,30/0,3	0,40/0,80/0,3	19,30/20,50/7,5			
		Pão	Pão de mistura												121	4,1	0,6	24,2			
Sexta-Feira	5	Sopa																			
		Prato																			
		Vegetais																			
		Sobremesa																			
		Pão																			



Aprovada em: 01/04/19

Afixada em: 01/04/19

A Sub-Diretora: \_\_\_\_\_

O(a) Funcionário(a): \_\_\_\_\_