

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 20/01/2020 a 24/01/2020

|               |    |           | 1.º Ciclo                           |              |             |             |            |               | 2.º e 3.º CEB/Sec.   |                   |                   |                      |            |               | Alérgicas |
|---------------|----|-----------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|---------------|----------------------|-------------------|-------------------|----------------------|------------|---------------|-----------|
|               |    |           | V.E.T<br>(Kcal)                     | Prot.<br>(g) | Lip.<br>(g) | H.C.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) | V.E.T<br>(Kcal)      | Prot.<br>(g)      | Lip.<br>(g)       | H.C.<br>(g)          | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |           |
| Segunda-Feira | 20 | Sopa      | Espinafres                          |              |             |             |            |               | 91,9                 | 2,5               | 3,3               | 13                   | 0,2        |               |           |
|               |    | Prato     | Legumes a bolonhesa                 |              |             |             |            |               | 173,1                | 9,6               | 4                 | 23                   | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Ervilhas/ cogumelos e feijão        |              |             |             |            |               | incorporado          |                   |                   |                      |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Kiwi/ maçã / pêra                   |              |             |             |            |               | 73,40/87,<br>1/53,8  | 1,50/0,3/<br>0,4  | 0,70/0,8/<br>0,5  | 15,00/20,<br>5/12,5  |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                      |              |             |             |            |               | 121                  | 4,1               | 0,6               | 24,2                 |            |               |           |
| Terça-Feira   | 21 | Sopa      | Alho francês                        |              |             |             |            |               | 92,7                 | 2,4               | 3,2               | 13,6                 | 0,2        | 0,2           |           |
|               |    | Prato     | Ervilhas estufadas                  |              |             |             |            |               | 325,3                | 9,9               | 6,3               | 56,2                 | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Cenoura/ervilhas/batata/cebola      |              |             |             |            |               | incorporado          |                   |                   |                      |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Pudim / Maçã / Banana               |              |             |             |            |               | 820,20/87,<br>1/84,2 | 4/0,3/1,4         | 18,80/0,8<br>/0,4 | 158,80/20,<br>5/19,3 |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                      |              |             |             |            |               | 121                  | 4,1               | 0,6               | 24,2                 |            |               |           |
| Quarta-Feira  | 22 | Sopa      | Penca                               |              |             |             |            |               | 95,4                 | 2,7               | 3,3               | 13,8                 | 0,2        |               |           |
|               |    | Prato     | Feijoadade legumes c/arroz branco   |              |             |             |            |               | 226,3                | 9,7               | 4,1               | 36,1                 | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Coração/ cenoura/cogumelos/feijão   |              |             |             |            |               | incorporado          |                   |                   |                      |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Banana / maçã / laranja             |              |             |             |            |               | 84,20/87,<br>1/49,60 | 1,40/0,3/<br>1,30 | 0,40/0,8/<br>0,2  | 19,30/20,<br>5/10,40 |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                      |              |             |             |            |               | 121                  | 4,1               | 0,6               | 24,2                 |            |               |           |
| Quinta-Feira  | 23 | Sopa      | Grelas                              |              |             |             |            |               |                      |                   |                   |                      |            |               |           |
|               |    | Prato     | Esparguete guisado                  |              |             |             |            |               | 672,2                | 64,5              | 23                | 50,1                 | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Grão de bico/tomate/feijão verde    |              |             |             |            |               | incorporado          |                   |                   |                      |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Kiwi / Maçã / Banana                |              |             |             |            |               | 73,4/87,1<br>/84,2   | 1,5/0,3/1,<br>4   | 0,7/0,8/0,<br>4   | 15/20,5/1<br>9,3     |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                      |              |             |             |            |               | 121                  | 4,1               | 0,6               | 24,2                 |            |               |           |
| Sexta-Feira   | 24 | Sopa      | Juliana                             |              |             |             |            |               | 100,2                | 3,5               | 3,4               | 14,3                 | 0,2        |               |           |
|               |    | Prato     | Meia desfeita                       |              |             |             |            |               | 206,3                | 7,9               | 0,3               | 42,2                 | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Grão de bico/batata/cenoura/ervilha |              |             |             |            |               | incorporado          |                   |                   |                      |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Banana / maçã / laranja             |              |             |             |            |               | 84,20/87,<br>1/49,60 | 1,40/0,3/<br>1,30 | 0,40/0,8/<br>0,2  | 19,30/20,<br>5/10,40 |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                      |              |             |             |            |               | 121                  | 4,1               | 0,6               | 24,2                 |            |               |           |

Aprovada em: 10/01/2020

Afixada em: 13/01/2020

A Sub-Diretora:

O(a) Funcionário(a):



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 03/02/2020 a 07/02/2020

|               |   |           | 1.º Ciclo                                             |              |             |             |            |               | 2.º e 3.º CEB/Sec.     |                     |                    |                       |            |               | Alérgicas |
|---------------|---|-----------|-------------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|---------------|------------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|------------|---------------|-----------|
|               |   |           | V.E.T<br>(Kcal)                                       | Prot.<br>(g) | Lip.<br>(g) | H.C.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) | V.E.T<br>(Kcal)        | Prot.<br>(g)        | Lip.<br>(g)        | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |           |
| Segunda-Feira | 3 | Sopa      | Coração c/feijão                                      |              |             |             |            |               | 130,3                  | 5,2                 | 3,5                | 19,5                  | 0,2        |               |           |
|               |   | Prato     | Esparguete guisado                                    |              |             |             |            |               | 672,2                  | 64,5                | 23                 | 50,1                  | 0,4        |               |           |
|               |   | Vegetais  | Grão de bico/tomate/feijão verde                      |              |             |             |            |               | incorporado            |                     |                    |                       |            |               |           |
|               |   | Sobremesa | Maçã/pêra/banana                                      |              |             |             |            |               | 53,8/87,1<br>/84,2     | 0,4/0,3/1<br>4      | 0,5/0,8/0<br>4     | 12,5/20,5<br>/19,3    |            |               |           |
|               |   | Pão       | Pão de mistura                                        |              |             |             |            |               | 121                    | 4,1                 | 0,6                | 24,2                  |            |               |           |
| Terça-Feira   | 4 | Sopa      | Crema de cenoura                                      |              |             |             |            |               | 89,4                   | 2                   | 3,1                | 13,3                  | 0,2        |               |           |
|               |   | Prato     | Legumes salteados c/broa                              |              |             |             |            |               | 430,2                  | 20                  | 81,9               | 74,9                  | 0,4        |               |           |
|               |   | Vegetais  | Cenoura /alho francês /curguete /milho batata /cebola |              |             |             |            |               | incorporado            |                     |                    |                       |            |               |           |
|               |   | Sobremesa | Mousse de chocolate/maçã/pêra                         |              |             |             |            |               | 556,40/87<br>,10/53,80 | 19,00/0,3<br>0/0,40 | 26,2/0,80<br>/0,5  | 62,00/20,<br>50/12,50 |            |               |           |
|               |   | Pão       | Pão de mistura                                        |              |             |             |            |               | 121                    | 4,1                 | 0,6                | 24,2                  |            |               |           |
| Quarta-Feira  | 5 | Sopa      | Espinafres                                            |              |             |             |            |               | 91,9                   | 2,5                 | 3,3                | 13                    | 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 | Maçã/laranja/banana                                   |              |             |             |            |               | 87,10/49,<br>60/87,10  | 0,30/1,30<br>/0,40  | 0,8/0,20/<br>0,40  | 20,8/10,4<br>0/19,30  |            |               |           |
|               |   | Pão       | Pão de mistura                                        |              |             |             |            |               | 121                    | 4,1                 | 0,6                | 24,2                  |            |               |           |
| Quinta-Feira  | 6 | 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/cebola                        |              |             |             |            |               | incorporado            |                     |                    |                       |            |               |           |
|               |   | Sobremesa | Laranja / maçã / pêra                                 |              |             |             |            |               | 49,60/87,<br>1/53,8    | 1,30/0,3/<br>0,4    | 0,20/0,8/<br>0,5   | 10,40/20,<br>5/12,5   |            |               |           |
|               |   | Pão       | Pão de mistura                                        |              |             |             |            |               | 121                    | 4,1                 | 0,6                | 24,2                  |            |               |           |
| Sexta-Feira   | 7 | Sopa      | Grelas                                                |              |             |             |            |               | 166,8                  | 4,6                 | 10,8               | 12,7                  | 0,2        |               |           |
|               |   | Prato     | Meia desfeita                                         |              |             |             |            |               | 206,3                  | 7,9                 | 0,3                | 42,2                  | 0,4        |               |           |
|               |   | Vegetais  | Curguete/cenoura/cogumelos                            |              |             |             |            |               | incorporado            |                     |                    |                       |            |               |           |
|               |   | Sobremesa | Kiwi/banana/pêra                                      |              |             |             |            |               | 73,40/84,<br>20/53,80  | 1,50/1,40<br>/0,40  | 0,70/0,40<br>/0,50 | 15/19,30/<br>12,50    |            |               |           |
|               |   | Pão       | Pão de mistura                                        |              |             |             |            |               | 121                    | 4,1                 | 0,6                | 24,2                  |            |               |           |

Aprovada em: 10 / 01 / 2020

Afixada em: 13 / 01 / 2020

A Sub-Diretora:

O(a) Funcionário(a):



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 10/02/2020 a 14/02/2020

|               |    |           | 1.º Ciclo                                                |              |             |             |            |               | 2.º e 3.º CEB/Sec.    |                     |                     |                       |            |               | Alérgicas |
|---------------|----|-----------|----------------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|------------|---------------|-----------|
|               |    |           | V.E.T<br>(Kcal)                                          | Prot.<br>(g) | Lip.<br>(g) | H.C.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) | V.E.T<br>(Kcal)       | Prot.<br>(g)        | Lip.<br>(g)         | H.C.<br>(g)           | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |           |
| Segunda-Feira | 10 | Sopa      | Nabos                                                    |              |             |             |            |               | 96                    | 2,7                 | 3,4                 | 13,8                  | 0,2        |               |           |
|               |    | Prato     | Legumes à espiritual                                     |              |             |             |            |               | 309,3                 | 9                   | 6,1                 | 53,8                  | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Cenoura /Curguete /cogumelos /batata<br>cebola           |              |             |             |            |               | incorporado           |                     |                     |                       |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Kiwi/maçã/tangerina                                      |              |             |             |            |               | 73,4/87,1<br>0/48,80  | 1,50/0,30<br>/0,90  | 0,70/0,80<br>/0,10  | 19,30/20,<br>50/10,60 |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                                           |              |             |             |            |               | 121                   | 4,1                 | 0,6                 | 24,2                  |            |               |           |
| Terça-Feira   | 11 | Sopa      | Espinafres                                               |              |             |             |            |               | 91,9                  | 2,5                 | 3,3                 | 13                    | 0,2        |               |           |
|               |    | Prato     | Feijoada de legumes c/arroz branco                       |              |             |             |            |               | 226,3                 | 9,7                 | 4,1                 | 36,1                  | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Coração/ cenoura/cogumelos/feijão                        |              |             |             |            |               | incorporado           |                     |                     |                       |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Pêssego/maçã/kiwi                                        |              |             |             |            |               | 34,70/87,<br>10/73,40 | 0,50/0,30<br>/1,50  | 0,30/0,80<br>/0,70  | 7,4/20,50<br>/15,00   |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                                           |              |             |             |            |               | 121                   | 4,1                 | 0,6                 | 24,2                  |            |               |           |
| Quarta-Feira  | 12 | Sopa      | Coração c/feijão                                         |              |             |             |            |               | 91,9                  | 2,5                 | 3,3                 | 13                    | 0,2        |               |           |
|               |    | Prato     | Legumes salteados c/broa                                 |              |             |             |            |               | 430,2                 | 20                  | 81,9                | 74,9                  | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Cenoura /alho francês /curguete /milho<br>batata /cebola |              |             |             |            |               | incorporado           |                     |                     |                       |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Gelado/maçã/banana                                       |              |             |             |            |               | 296,4/87,<br>10/84,20 | 5,40/0,30<br>/1,40  | 16,40/0,8<br>0/0,40 | 32,6/20,5<br>0/19,30  |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                                           |              |             |             |            |               | 121                   | 4,1                 | 0,6                 | 24,2                  |            |               |           |
| Quinta-Feira  | 13 | Sopa      | Penca                                                    |              |             |             |            |               | 95,4                  | 2,7                 | 3,3                 | 13,8                  | 0,2        |               |           |
|               |    | Prato     | Empadão de arroz de legumes                              |              |             |             |            |               | 125,4                 | 2,9                 | 3,3                 | 20,7                  | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Feijão verde /cebola /cenoura                            |              |             |             |            |               | incorporado           |                     |                     |                       |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Tangerina / maçã / pêra                                  |              |             |             |            |               | 48,8/87,1<br>/53,8    | 0,9/0,3/0,<br>4     | 0,1/0,8/0,<br>5     | 10,6/20,5<br>/12,5    |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                                           |              |             |             |            |               | 121                   | 4,1                 | 0,6                 | 24,2                  |            |               |           |
| Sexta-Feira   | 14 | Sopa      | Couve lombarda                                           |              |             |             |            |               |                       |                     |                     |                       |            |               |           |
|               |    | Prato     | Meia desfeita                                            |              |             |             |            |               | 364,3                 | 16,4                | 2                   | 69                    | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Grão de bico/batata/cenoura/ervilhas                     |              |             |             |            |               | incorporado           |                     |                     |                       |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Kiwi/banana/maçã                                         |              |             |             |            |               | 73,40/84,<br>20/87,10 | 1,50/84,2<br>0/0,30 | 0,70/0,40<br>/0,80  | 15,00/19,<br>30/20,50 |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                                           |              |             |             |            |               | 121                   | 4,1                 | 0,6                 | 24,2                  |            |               |           |

Aprovada em: 10 / 01 / 2020

Afixada em: 13 / 01 / 2020

A Sub-Diretora:

O(a) Funcionário(a):



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 17/02/2020 a 21/02/2020

|               |    |           | 1.º Ciclo                                   |              |             |             |            |               | 2.º e 3.º CEB/Sec. |                |                |                    |            |               | Alérgicas |
|---------------|----|-----------|---------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|---------------|--------------------|----------------|----------------|--------------------|------------|---------------|-----------|
|               |    |           | V.E.T<br>(Kcal)                             | Prot.<br>(g) | Lip.<br>(g) | H.C.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) | V.E.T<br>(Kcal)    | Prot.<br>(g)   | Lip.<br>(g)    | H.C.<br>(g)        | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |           |
| Segunda-Feira | 17 | Sopa      | Coração                                     |              |             |             |            |               | 166,8              | 4,6            | 10,8           | 12,7               | 0,2        |               |           |
|               |    | Prato     | Empadão de arroz                            |              |             |             |            |               | 125,4              | 2,9            | 3,3            | 20,7               | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Feijão verde / cebola / cenoura             |              |             |             |            |               | incorporado        |                |                |                    |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Pêra / Maçã / Banana                        |              |             |             |            |               | 53,8/87,1<br>/84,2 | 0,4/0,3/1<br>4 | 0,5/0,8/0<br>4 | 12,5/20,5<br>/19,3 |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                              |              |             |             |            |               | 121                | 4,1            | 0,6            | 24,2               |            |               |           |
| Terça-Feira   | 18 | Sopa      | Feijão verde                                |              |             |             |            |               | 96,3               | 2,6            | 3,2            | 14,2               | 0,2        |               |           |
|               |    | Prato     | Arroz de cenoura c/ misto de legumes        |              |             |             |            |               | 175,6              | 5,6            | 7              | 23,2               | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Feijão verde/ couve flor / bróculos cenoura |              |             |             |            |               | incorporado        |                |                |                    |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Tangerina / maçã / pêra                     |              |             |             |            |               | 48,8/87,1<br>/53,8 | 0,9/0,3/0<br>4 | 0,1/0,8/0<br>5 | 10,6/20,5<br>/12,5 |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                              |              |             |             |            |               | 121                | 4,1            | 0,6            | 24,2               |            |               |           |
| Quarta-Feira  | 19 | Sopa      | Alho francês                                |              |             |             |            |               | 131,4              | 5,3            | 3,5            | 19,6               | 0,2        |               |           |
|               |    | Prato     | Legumes salteados c/broa                    |              |             |             |            |               | 430,2              | 20             | 81,9           | 74,5               | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Coração/Cenoura/alho francês/curgete        |              |             |             |            |               | incorporado        |                |                |                    |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Gelatina / maçã / pêra                      |              |             |             |            |               | 122/87,1/<br>53,8  | 2,4/0,3/0<br>4 | 0/0,8/0,5      | 30,2/20,5<br>/12,5 |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                              |              |             |             |            |               | 121                | 4,1            | 0,6            | 24,2               |            |               |           |
| Quinta-Feira  | 20 | Sopa      | Penca c/feijão                              |              |             |             |            |               | 131,4              | 5,3            | 3,5            | 19,6               | 0,2        |               |           |
|               |    | Prato     | Esparguete guisado                          |              |             |             |            |               | 190                | 9,5            | 5,2            | 25,8               | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Grão de bico/tomate/feijão verde/cebola     |              |             |             |            |               | incorporado        |                |                |                    |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Laranja / pêra / banana                     |              |             |             |            |               | 49,6/53,8<br>/84,2 | 1,3/0,4/1<br>4 | 0,2/0,5/0<br>4 | 10,4/12,5<br>/19,3 |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                              |              |             |             |            |               | 121                | 4,1            | 0,6            | 24,2               |            |               |           |
| Sexta-Feira   | 21 | Sopa      | Creme de cenoura                            |              |             |             |            |               | 100,2              | 3,5            | 3,4            | 14,3               | 0,2        |               |           |
|               |    | Prato     | Ervilhas estufadas                          |              |             |             |            |               | 325,3              | 9,9            | 6,3            | 56,2               | 0,4        |               |           |
|               |    | Vegetais  | Cenoura/ervilhas/batata                     |              |             |             |            |               | incorporado        |                |                |                    |            |               |           |
|               |    | Sobremesa | Tangerina / laranja / banana                |              |             |             |            |               | 48,8/49,6<br>/84,2 | 0,9/1,3/1<br>4 | 0,1/0,2/0<br>4 | 10,6/10,4<br>/19,3 |            |               |           |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                              |              |             |             |            |               | 121                | 4,1            | 0,6            | 24,2               |            |               |           |

Aprovada em: 10 / 01 / 2020

Afixada em: 13 / 01 / 2020

A Sub-Diretora:

O(a) Funcionário(a):



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TERRAS DE BOURO EMENTA SEMANAL

Semana 24/02/2020 a 28/02/2020

1.º Ciclo

2.º e 3.º CEB/Sec.

|               |    |           |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
|---------------|----|-----------|------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|-----------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|-----|--|
| Segunda-Feira | 24 | Sopa      |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Prato     |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Vegetais  |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Sobremesa |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Pão       |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
| Terça-Feira   | 25 | Sopa      |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Prato     |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Vegetais  |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Sobremesa |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Pão       |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
| Quarta-Feira  | 26 | Sopa      |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Prato     |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Vegetais  |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Sobremesa |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Pão       |                                                |  |  |  |  |  |  |                       |                    |                     |                       |     |  |
| Quinta-Feira  | 27 | Sopa      | Feijão verde                                   |  |  |  |  |  |  | 96,3                  | 2,6                | 3,2                 | 14,2                  | 0,2 |  |
|               |    | Prato     | Legumes à espiritual                           |  |  |  |  |  |  | 309,3                 | 9                  | 6,1                 | 53,8                  | 0,4 |  |
|               |    | Vegetais  | Cenoura /Curguete /cogumelos /batata<br>cebola |  |  |  |  |  |  | incorporado           |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Sobremesa | Maçã / laranja / banana                        |  |  |  |  |  |  | 87,10/49,<br>60/84,20 | 0,30/1,30<br>/1,40 | 0,80/0,20<br>/0,40/ | 20,50/10,<br>40/19,30 |     |  |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                                 |  |  |  |  |  |  | 121                   | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |     |  |
| Sexta-Feira   | 28 | Sopa      | Creme de cenoura                               |  |  |  |  |  |  | 89,4                  | 2                  | 3,1                 | 13,3                  | 0,2 |  |
|               |    | Prato     | Empadão de arroz                               |  |  |  |  |  |  | 125,4                 | 2,9                | 3,3                 | 20,7                  | 0,4 |  |
|               |    | Vegetais  | Feijão verde / cebola / cenoura                |  |  |  |  |  |  | incorporado           |                    |                     |                       |     |  |
|               |    | Sobremesa | Pêra/banana/maçã                               |  |  |  |  |  |  | 53,8/84,2<br>0/87,10  | 0,4/1,40/<br>0,30  | 0,50/0,40<br>/0,80  | 12,50/19,<br>30/20,5  |     |  |
|               |    | Pão       | Pão de mistura                                 |  |  |  |  |  |  | 121                   | 4,1                | 0,6                 | 24,2                  |     |  |

Aprovada em: 10/01/2020

Afixada em: 13/01/2020

A Sub-Diretora:

O(a) Funcionário(a):