

Semana de 26/02/2018 a 02/03/2018

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
26-fev					
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	FTS21	112 Kcal	845 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau à Gomes de Sá	FTC24	502 Kcal	
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	FTV9	269 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	27-fev				
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	FTS4	117 Kcal	1060 Kcal
	Prato Mediterrânico	Vitela estufada com batata corada, cenoura e ervilhas	FTP9	826 Kcal	
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada c/ tofu	FTV14	265 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal	
	Sobremesa	logurte/Fruta da época		103 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	28-fev				
Quarta-Feira	Sopa	Grão de bico c/ cubinhos de cenoura e nabo	FTS23	150 Kcal	953 Kcal
	Prato Mediterrânico	Empadão de atum c/ arroz, ervilhas e cenoura	FTC32	477 Kcal	
	Prato Vegetariano	Massa quatro estações c/ seitan	FTV21	486 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	01-mar				
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS20	121 Kcal	985 Kcal
	Prato Mediterrânico	Perna de peru assada c/ arroz e esparregado	FTP3	633 Kcal	
	Prato Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco e seitan	FTV8	420 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	02-mar				
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	FTS6	141 Kcal	895 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado c/ batata e legumes	FTC41	523 Kcal	
	Prato Vegetariano	Grão de bico estufado c/ caril e batata	FTV5	395 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Pudim/Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Data: 22 / 02 /2018

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 05/03/2018 a 09/03/2018

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
05-mar					
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês	FTS26	118 Kcal	1072 Kcal
	Prato Mediterrânico	Carne assada c/ esparguete	FTP3	722 Kcal	
	Prato Vegetariano	Esparguete de feijão frade com cogumelos	FTV1	543 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal	
	Sobremesa	logurte/Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	06-mar				
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	FTS25	117 Kcal	832 Kcal
	Prato Mediterrânico	Jardineira de peixe-espada	FTP25	483 Kcal	
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes(feijão verde e cenoura) e soja	FTV15	550 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	07-mar				
Quarta-Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	FTS37	155 Kcal	900 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango assado c/ arroz de primavera	FTP9	513 Kcal	
	Prato Vegetariano	Tagliatelle de legumes e tofu c/ molho de tomate	FTV18	381 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	08-mar				
Quinta-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	116 Kcal	1055 Kcal
	Prato Mediterrânico	Arroz de lulas c/ pimento e tomate	FTC8	427 Kcal	
	Prato Vegetariano	Feijoada de cogumelos	FTV6	227 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Arroz doce/Fruta da época (min. 3 variedades)		157 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	09-mar				
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	FT21	121 Kcal	1011 Kcal
	Prato Mediterrânico	Rolo de carne c/ puré	FTP3	658 Kcal	
	Prato Vegetariano	Estufado de grão de bico c/ legumes	FTV20	425 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Data: 22 / 02 /2018

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 12/03/2018 a 16/03/2018

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
12-mar					
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	FTS2	132 Kcal	866 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau à Braz	FTP17	502 Kcal	
	Prato Vegetariano	Salada de grão c/ batata, cenoura, ervilha e seitan	FTV4	543 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
13-fev					
Terça-Feira	Sopa	Grão c/ espinafres	FTS29	150 Kcal	1015 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bife de peru c/ arroz de coentros	FTC13	633 Kcal	
	Prato Vegetariano	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes) c/ tofu	FTV3	411 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Iogurte/Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
14-fev					
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde	FTS10	118 Kcal	833 Kcal
	Prato Mediterrânico	Choco guisado c/ batata, cenoura e ervilhas	FTP36	483 Kcal	
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille	FTV2	543 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
15-fev					
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	FTS2	132 Kcal	1226 Kcal
	Prato Mediterrânico	Almondegas c/ esparguete	FTC20	862 Kcal	
	Prato Vegetariano	Esparguete estufado c/ cenoura, cogumelos e ervilhas	FTV18	381 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Pudim/Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
16-fev					
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	FTS25	128 Kcal	981 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe cozido c/ batata e bróculos	FTC7	621 Kcal	
	Prato Vegetariano	Massa fusilli vegetariana c/ soja	FTV8	420 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Data: 20 / 02 /2018

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
19-mar					
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	FTS20	128 Kcal	1130 Kcal
	Prato Mediterrânico	Empadão de carne	FTC13	771 Kcal	
	Prato Vegetariano	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, milho e soja	FTV23	456 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	20-mar				
Terça-Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	FTS26	155 Kcal	1089 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe à Lagareiro com batata e salada	FTP3	703 Kcal	
	Prato Vegetariano	Massa guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate	FTV24	488 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	21-mar				
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS39	121 Kcal	961 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango c/ sopa de cebola e puré	FTC10	609 Kcal	
	Prato Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas) c/ seitan	FTV25	530 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	22-mar				
Quinta-Feira	Sopa	Legumes	FTS29	150 Kcal	1246 Kcal
	Prato Mediterrânico	Solha frita c/ arroz de tomate	FTP16	865 Kcal	
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com <i>ratatouille</i> (tomate, curgete, beringela, cebola, verde e cenoura)	FTV2	543 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	23-mar				
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS4	117 Kcal	1338 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bitoque	FTC14	990 Kcal	
	Prato Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	FTV13	272 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	logurte/Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Data: 22 / 02 /2018

Serviços de Ação Social Escolar

Direção