

Semana de 30/10/2017 a 03/11/2017

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
30-out					
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	FTS27	150 Kcal	1427 Kcal
	Prato Mediterrânico	Tortilha de fiambre, bacon e cogumelos	FTC45	625 Kcal	
	Prato Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco	FTV8	420 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	31-out				
Terça-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	116 Kcal	#REF!
	Prato Mediterrânico	Bacalhau à Braz	FTP17	502 Kcal	
	Prato Vegetariano	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	FTV7	543 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	01-nov				
Quarta-Feira	Sopa				1393 Kcal
	Prato Mediterrânico				
	Prato Vegetariano	FERIADO			
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				
	02-nov				
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal	1440 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bife de peru c/ esparguete	FTC12	600 Kcal	
	Prato Vegetariano	Esparguete c/ mistura de legumes chineses e seitan	FTV19	491 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	03-nov				
Sexta-Feira	Sopa	Feijão - verde	FTS25	141 Kcal	1245 Kcal
	Prato Mediterrânico	Empadão de atum c/ arroz	FTP11	477 Kcal	
	Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado com caril e batata	FTV5	395 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Iogurte		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

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

Data: 20 / 10 /2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 06/11/2017 a 10/11/2017

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
06-nov					
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	FTS37	132 Kcal	1707 Kcal
	Prato Mediterrânico	Costeletas grelhadas c/ esparguete	FTC28	800 Kcal	
	Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cenoura, ervilha e seitan	FTV4	543 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
07-nov					
Terça-Feira	Sopa	Grão c/ espinafres	FTS29	150 Kcal	1346 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado c/ batata e legumes	FTP6	523 Kcal	
	Prato Vegetariano	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes) c/ tofu	FTV11	441 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
08-nov					
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde	FTS10	118 Kcal	1398 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango assado c/ arroz primavera	FTC8	505 Kcal	
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille	FTV2	543 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
09-nov					
Quinta-Feira	Sopa	Agrião	FTS37	132 Kcal	1216 Kcal
	Prato Mediterrânico	Choco guisado c/ batata, cenoura e ervilhas	FTP36	483 Kcal	
	Prato Vegetariano	Esparguete estufado c/ cenoura, cogumelos e ervilhas	FTV16	369 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Pudim		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
10-nov					
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal	1262 Kcal
	Prato Mediterrânico	Almondegas c/ puré de batata	FTC15	477 Kcal	
	Prato Vegetariano	Massa fusilli vegetariana c/ soja	FTV17	425 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

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

Data: 20 / 10 /2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 13/11/2017 a 17/11/2017

13-nov

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês	FTS20	118 Kcal	1462 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau c/ grão	FTP4	569 Kcal	
	Prato Vegetariano	Esparguete de feijão frade com cogumelos	FTV1	543 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

14-nov

Terça-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal	1725 Kcal
	Prato Mediterrânico	Carne estufada c/ esparguete	FTC30	826 Kcal	
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão de bico	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	

15-nov

Quarta-Feira	Sopa	Feijão	FTS31	155 Kcal	1291 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado c/ batata e legumes	FTP6	523 Kcal	
	Prato Vegetariano	Tagliatelle de legumes e tofu c/ molho de tomate	FTV18	381 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

16-nov

Quinta-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	116 Kcal	1208 Kcal
	Prato Mediterrânico	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura	FTC4	633 Kcal	
	Prato Vegetariano	Feijoada de cogumelos	FTV6	227 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Arroz doce		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

17-nov

Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS21	121 Kcal	1399 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe cozido c/ batata e brócolos	FTP25	621 Kcal	
	Prato Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com 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: 20 / 10 /2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 20/11/2017 a 24/11/2017

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
20-nov					
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal	1401 Kcal
	Prato Mediterrânico	Ervilhas c/ ovos	FTC41	585 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)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	21-nov				
Terça-Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	FTS31	155 Kcal	1306 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe no forno c/ batata e salada	FTP5	431 Kcal	
	Prato Vegetariano	Massa guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate	FTV24	488 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	22-nov				
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS21	121 Kcal	1785 Kcal
	Prato Mediterrânico	Feijoada à transmontana	FTC23	902 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)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	23-nov				
Quinta-Feira	Sopa	Legumes	FTS37	132 Kcal	1334 Kcal
	Prato Mediterrânico	Arroz de lulas c/ pimento e tomate	FTP16	427 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)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	24-nov				
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal	826 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango c/ sopa de cebola e esparguete	FTC4	477 Kcal	
	Prato Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	FTV13		
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

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

Data: 20 / 10 /2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 27/11/2017 a 30/11/2017

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
27-nov					
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	FTS39	112 Kcal	1332 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau à Gomes de Sá	FTP18	502 Kcal	
	Prato Vegetariano	Massa Quatro Estações c/ Seitan	FTV21	486 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	28-nov				
Terça-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal	1435 Kcal
	Prato Mediterrânico	Carne assada c/ esparguete	FTC31	722 Kcal	
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	FTV9	269 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Mousse de chocolate		188 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	29-nov				
Quarta-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	116 Kcal	1573 Kcal
	Prato Mediterrânico	Salmão à lagareiro c/ batata e salada	FTP20	703 Kcal	
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)	FTV22	522 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	30-nov				
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	FTS27	150 Kcal	1146 Kcal
	Prato Mediterrânico	Arroz de pato	FTC19	499 Kcal	
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada c/ Tofu	FTV14	265 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	01-dez				
Sexta-Feira	Sopa				0 Kcal
	Prato Mediterrânico				
	Prato Vegetariano	Feriado			
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				

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

Data: 20 / 10 /2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção