

**Semana de 03/01/2018 a 05/01/2018**

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>01-jan</b>					
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa				<b>0 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico				
	Prato Vegetariano				
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				
	<b>02-jan</b>				
<b>Terça-Feira</b>	Sopa				<b>#REF!</b>
	Prato Mediterrânico				
	Prato Vegetariano				
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				
	<b>03-jan</b>				
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Creme de ervilhas	FTS27	150 Kcal	<b>0 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Costeletas grelhadas c/ esparguete	FTC28	800 Kcal	
	Prato Vegetariano	Esparguete c/ mistura de legumes chineses e seitan	FTV19	491 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	<b>04-jan</b>				
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal	<b>1292 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado c/ batata e legumes	<a href="#">FTP6</a>	523 Kcal	
	Prato Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco	FTV8	420 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	<b>05-jan</b>				
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Feijão - verde	FTS25	141 Kcal	<b>1401 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Perna de peru assada c/ arroz e esparregado	FTC4	633 Kcal	
	Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado com caril e batata	<a href="#">FYV5</a>	395 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: 27 / 12 /2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 08/01/2018 a 12/01/2018

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>08-jan</b>					
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Creme de legumes	FTS37	132 Kcal	<b>1409 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Bacalhau à Braz	FTP17	502 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	
<b>09-jan</b>					
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Grão c/ espinafres	FTS29	150 Kcal	<b>1328 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Frango assado c/ arroz primavera	FTC8	505 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	
<b>10-jan</b>					
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Caldo verde	FTS10	118 Kcal	<b>1376 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Choco guisado c/ batata, cenoura e ervilhas	FTP36	483 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	
<b>11-jan</b>					
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Agrião	FTS37	132 Kcal	<b>1210 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Almondegas c/ puré de batata	FTC15	477 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	
<b>12-jan</b>					
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal	<b>1406 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Peixe cozido c/ batata e brócolos	FTP25	621 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)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

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

Data: 27 / 12 /2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 15/01/2018 a 19/01/2018

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>15-jan</b>					
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Alho francês	FTS20	118 Kcal	<b>1719 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Carne estufada c/ esparguete	FTC30	826 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	
<b>16-jan</b>					
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal	<b>1422 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Jardineira de peixe espada	<a href="#">FTP6</a>	523 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	
<b>17-jan</b>					
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Feijão	FTS31	155 Kcal	<b>1401 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Bife de peru assada c/ arroz de coentros	FTC4	633 Kcal	
	Prato Vegetariano	Tagliatelle de legumes e tofu c/ molho de tomate	<a href="#">FTV18</a>	381 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
<b>18-jan</b>					
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Agrião	FTS23	116 Kcal	<b>1098 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado c/ batata e legumes	<a href="#">FTP6</a>	523 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	
<b>19-jan</b>					
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Nabiças	FTS21	121 Kcal	<b>1578 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Rolo de carne c/ puré de batata	<a href="#">FTC43</a>	800 Kcal	
	Prato Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com legumes	<a href="#">FTV20</a>	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: 27 / 12 /2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 22/01/2018 a 26/01/2018

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>22-jan</b>					
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal	<b>1247 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Peixe à lagareiro c/ batata e assada	<a href="#">FTP5</a>	431 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	
	<b>23-jan</b>				
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Feijão c/ lombardo	FTS31	155 Kcal	<b>1725 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Esparguete à carbonara	<a href="#">FTC46</a>	850 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	
	<b>24-jan</b>				
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Nabiças	FTS21	121 Kcal	<b>1452 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Bacalhau c/ grão	<a href="#">FTP4</a>	569 Kcal	
	Prato Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas) c/ seitan	<a href="#">FTV25</a>	530 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	<b>25-jan</b>				
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Legumes	FTS37	132 Kcal	<b>1384 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Frango c/ sopa de cebola e puré	<a href="#">FTC4</a>	477 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	
	<b>26-jan</b>				
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal	<b>776 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Arroz de lulas c/ pimento e tomate	<a href="#">FTP16</a>	427 Kcal	
	Prato Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	<a href="#">FTV13</a>		
	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: 27 / 12 /2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

**Semana de 29/01/2018 a 31/01/2018**

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>29-jan</b>					
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	FTS39	112 Kcal	<b>1601 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Empadão de carne	<a href="#">FTC24</a>	771 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	
<b>30-jan</b>					
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal	<b>1578 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Solha frita c/ arroz de tomate	<a href="#">FTP12</a>	865 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	
<b>31-jan</b>					
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Agrião	FTS23	116 Kcal	<b>1503 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico	Perna de peru assada c/ esparguete	FTC4	633 Kcal	
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)	<a href="#">FTV22</a>	522 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa				<b>0 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico				
	Prato Vegetariano				
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa				<b>0 Kcal</b>
	Prato Mediterrânico				
	Prato Vegetariano				
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				

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

Data: 27 / 12 /2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

