

			Ficha Técnica	Valor Calórico
28-jan				
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe à lagareiro c/ batata assada	FTP5	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
	29-jan			
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura	FTS39	112 Kcal
	Prato Mediterrânico	Esparguete à carbonara	FTC46	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
	30-jan			
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Arroz de lulas c/ pimento e tomate	FTP16	427 Kcal
	Prato Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	FTV13	272 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Iogurte		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	31-jan			
Quinta-Feira	Sopa	Feijão - verde	FTS25	141 Kcal
	Prato Mediterrânico	Perna de peru assada c/ arroz e esparregado	FTC4	633 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)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	01-fev			
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	FTS27	150 Kcal
	Prato Mediterrânico	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	FTP11	477 Kcal
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	FTV9	269 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

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

Semana de 4/02/2019 a 8/02/2019

			Ficha Técnica	Valor Calórico
04-fev				
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com ovo	FTS20	118 Kcal
	Prato Mediterrânico	Esparguete à bolonhesa	FTC3	850 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
	05-fev			
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe no forno com batata e salada	FTP3	458 Kcal
	Prato Vegetariano	Massa guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate	FTV24	488 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Iogurte / Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	06-fev			
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	FTS39	112 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)		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	07-fev			
Quinta-Feira	Sopa	Grão com espinafres	FTS29	150 Kcal
	Prato Mediterrânico	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	FTP9	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	Pudim / Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	08-fev			
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango de fricassé com puré de batata	FTC4	513 Kcal
	Prato Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	FTV13	272 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	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 / 01 / 2019

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 11/02/2019 a 15/02/2019

			Ficha Técnica	Valor Calórico
11-fev				
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado c/ batata e legumes	FTP6	523 Kcal
	Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de cenoura)	FT22	522 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
12-fev				
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	FTS25	141 Kcal
	Prato Mediterrânico	Carne assada com esparguete	FT25	826 Kcal
	Prato Vegetariano	Esparguete com mistura de legumes chineses e seitan	FTV19	491 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Arroz doce/Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
13-fev				
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças	FT21	121 Kcal
	Prato Mediterrânico	Massada de peixe	FTP31	1090 Kcal
	Prato Vegetariano	Feijoada de cogumelos	FTV6	227 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
14-fev				
Quinta-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	116 Kcal
	Prato Mediterrânico	Strogonoff de peru com arroz primavera	FTC20	776 Kcal
	Prato Vegetariano	Massa fusilli vegetariana c/ soja	FTV17	425 Kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal
	Sobremesa	logurte/Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
15-fev				
Sexta-Feira	Sopa	Feijão com lombardo	FTS6	155 Kcal
	Prato Mediterrânico	Pescada de fricassé c/ puré de batata e salada	FTP35	468 Kcal
	Prato Vegetariano	Esparguete de feijão frade com cogumelos	FTV1	543 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

Semana de 18/02/2019 a 22/02/2019

			Ficha Técnica	Valor Calórico
18-fev				
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	FTS4	112 Kcal
	Prato Mediterrânico	Empadão de carne	FTC24	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)		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	19-fev			
Terça-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau gratinado com molho branco	FTP21	780 Kcal
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	FTV9	269 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Fruta da época		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	20-fev			
Quarta-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	116 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango assado c/ arroz de cenoura	FTC8	505 Kcal
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille	FTV19	543 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	21-fev			
Quinta-Feira	Sopa	Grão com espinafres	FTS29	150 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe no forno c/ batata e salada	FTP2	406 Kcal
	Prato Vegetariano	Legumes à bolonesa 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
	22-fev			
Sexta-Feira	Sopa	Alho Francês	FTS20	118 Kcal
	Prato Mediterrânico	Ervilhas com ovos	FTC41	585 Kcal
	Prato Vegetariano	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	FTV5	543 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

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

Data: 22 / 02 /2019

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 25/02/2019 a 28/02/2019

			Ficha Técnica	Valor Calórico
25-fev				
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	FTS13	132 Kcal
	Prato Mediterrânico	Solha frita c/ arroz de feijão	FTP9	1090 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
26-fev				
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Vitela estufada com batata corada, cenoura e ervilhas	FTC30	826 Kcal
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada com tofu	FTV14	265 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	logurte / Fruta da época (min. 3 variedades)		188 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
27-fev				
Quarta-Feira	Sopa	Feijão com lombardo	FTS6	155 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado c/ batata e legumes	FTP6	523 Kcal
	Prato Vegetariano	Massa Quatro Estações com seitan	FTV21	486 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
28-fev				
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	FTS25	141 Kcal
	Prato Mediterrânico	Arroz de pato	FTC19	770 Kcal
	Prato Vegetariano	Tagliatelle de legumes e tofu com molho de tomate	FTV18	381 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Gelatina		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
Sexta-Feira	Sopa			
	Prato Mediterrânico			
	Prato Vegetariano			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			

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