

Semana de 02/10/2017 a 06/10/2017

02-out

| | | | Ficha Técnica | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|----------------------|------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Agrião | FTS21 | 116 Kcal | 1203 Kcal |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá | FTC28 | 904 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e tomate | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |

03-out

| | | | | | |
|--------------------|------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-----------------|
| Terça-Feira | Sopa | Nabiças | FTS25 | 121 Kcal | 855 Kcal |
| | Prato | Febras de cebolada c/ puré de batata | FTP18 | 502 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, tomate e cenoura | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Mousse de chocolate | | 104 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |

04-out

| | | | | | |
|---------------------|------------------|------------------------------------|-------|----------|-----------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho francês | FTS20 | 118 Kcal | 983 Kcal |
| | Prato | Solha frita c/ arroz de tomate | FTC8 | 633 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e tomate | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 104 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |

05-out

| | | | | | |
|---------------------|------------------|--|--|--|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | | | | |
| | Prato | | | | |
| | Vegetais | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| | Pão | | | | |

06-out

| | | | | | |
|--------------------|------------------|---------------------------------------------|-----------------------|----------|------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres c/ grão | FTS29 | 150 Kcal | 1256 Kcal |
| | Prato | Perna de peru no forno c/ esparguete | FTP12 | 865 Kcal | |
| | Vegetais | Tomate, alface e milho | | 29 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: 21 / 10 / 2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 9/10/2017 a 13/10/2017

| | | | Ficha Técnica | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|----------------------|------------------|----------------------------------------------|---------------|----------------|-----------------------|
| 09-out | | | | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Nabiças | FTS21 | 121 Kcal | 759 Kcal |
| | Prato | Peixe no forno com batata e legumes | FTP5 | 406 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e milho | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte | | 104 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |
| 10-out | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura | FTS32 | 150 Kcal | 1152 Kcal |
| | Prato | Frango assado com arroz primavera | FTC11 | 770 Kcal | |
| | Vegetais | Cenoura, alface e tomate | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 104 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |
| 11-out | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Agrião | FTS23 | 116 Kcal | 779 Kcal |
| | Prato | Peixe à Brás c/ batata palha e ovo | FTP34 | 431 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e tomate | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim | | 104 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |
| 12-out | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Legumes | FTS30 | 132 Kcal | 1268 Kcal |
| | Prato | Massa fusuli c/ carne picada | FTC3 | 904 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, tomate e milho | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 104 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |
| 13-out | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com espinafres | FTS29 | 150 Kcal | 905 Kcal |
| | Prato | Arroz de peixe c/ delicias do mar | FTP17 | 523 Kcal | |
| | Vegetais | Cenoura, tomate, alface | | 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: 21 / 09 /2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 16/10/2017 a 20/10/2017

| | | | Ficha Técnica | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|----------------------|------------------|-----------------------------------------------|---------------|----------------|-----------------------|
| 16-out | | | | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de legumes | FTS39 | 113 Kcal | 914 Kcal |
| | Prato | Esparguete à carbonara | FTC46 | 569 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, tomate e cenoura | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 104 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |
| | 17-out | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Caldo verde | FTS10 | 118 Kcal | 1440 Kcal |
| | Prato | Filetes no forno c/ arroz de cenoura | FTP22 | 1090 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e milho | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/iogurte | | 104 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |
| | 18-out | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres | FTS26 | 117 Kcal | 958 Kcal |
| | Prato | Perú no forno c/ puré | FTC8 | 609 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, tomate e cenoura | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 104 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |
| | 19-out | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Nabiças | FTS21 | 121 Kcal | 773 Kcal |
| | Prato | Bacalhau gratinado com molho branco | FTC29 | 420 Kcal | |
| | Vegetais | Cenoura, alface e tomate | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | | 104 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |
| | 20-out | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Couve lombarda com feijão encarnado | FTS28 | 155 Kcal | 1213 Kcal |
| | Prato | Carne de vaca estufada c/ batata assada | FTC39 | 826 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, milho e cenoura | | 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: 21 / 09 /2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 23/10/2017 a 27/10/2017

| | | | Ficha Técnica | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------|---------------|----------------|-----------------------|
| 23-out | | | | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Ceme de cenoura | FTS37 | 112 Kcal | 295 Kcal |
| | Prato | Peixe cozido c/ batata, cenoura e brócolos | FTP25 | 621 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e tomate | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |
| 24-out | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Caldo Verde | FTS10 | 118 Kcal | 1150 Kcal |
| | Prato | Rolo de carne com esparguete | FTC43 | 800 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, tomate e cenoura | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/logurte | | 104 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |
| 25-out | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Legumes | FTS37 | 132 Kcal | 791 Kcal |
| | Prato | Arroz de lulas | FTP16 | 427 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, tomate e cenoura | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 104 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |
| 26-out | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Espinafres | FTS26 | 117 Kcal | 862 Kcal |
| | Prato | Frango de fricassé c/ puré de batata | FTC14 | 513 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, tomate e cenoura | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Arroz doce | | 104 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |
| 27-out | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão branco com hortaliça | FTS9 | 155 Kcal | 744 Kcal |
| | Prato | Peixe no forno c/ batata e legumes | FTP25 | 406 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e tomate | | 20 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | | 108 Kcal | |

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

Data: 21 / 09 /2017

Serviços de Ação Social Escolar

Direção