

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

Semana de 04/12/2017 a 08/12/2017

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
04-dez					
Segunda-Feira	Sopa	Legumes	FTS37	132 Kcal	1879 Kcal
	Prato Mediterrânico	Filetes c/ arroz de tomate	FTP9	1090 Kcal	
	Prato Vegetariano	Massa fusilli vegetariana c/ soja	FTV17	425 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /logurte		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	05-dez				
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	FTS25	141 Kcal	#REF!
	Prato Mediterrânico	Bitoque	FTC44	990 Kcal	
	Prato Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	FTV13	272 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	06-dez				
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal	1161 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe no forno c/ batata e legumes	FTP2	431 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)/Gelatina		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	07-dez				
Quinta-Feira	Sopa	Agrião	FTS37	116 Kcal	1437 Kcal
	Prato Mediterrânico	Perna de peru c/ esparguete	FTC4	633 Kcal	
	Prato Vegetariano	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho e soja	FTV23	456 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	08-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

Semana de 11/12/2017 a 15/12/2017

			Ficha Técnica	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
11-dez					
Segunda-Feira	Sopa	Alho Francês	FTS37	118 Kcal	1693 Kcal
	Prato Mediterrânico	Costeletas c/ puré de batata	FTC6	800 Kcal	
	Prato Vegetariano	Massa guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate	FTV24	543 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
12-dez					
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde	FTS29	118 Kcal	1201 Kcal
	Prato Mediterrânico	Massada de peixe	FT31	410 Kcal	
	Prato Vegetariano	Jardineira de legumes c/ seitan	FTV25	441 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Pudim		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
13-dez					
Quarta-Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	FTS10	155 Kcal	1555 Kcal
	Prato Mediterrânico	Tortilha de frango e cogumelos	FT42	625 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	
14-dez					
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	FTS37	112 Kcal	1282 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau c/ grão e ovo	FTP4	569 Kcal	
	Prato Vegetariano	Feijoada de cogumelos	FTV6	369 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
15-dez					
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal	1887 Kcal
	Prato Mediterrânico	Carne assada c/ arroz de legumes	FTC25	1102 Kcal	
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada c/ tofu	FTV14	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