

Semana de 24/02/2020 a 28/02/2019

			Ficha Técnica	Valor Calórico
24-fev				
Segunda-Feira	Sopa			
	Prato Mediterrânico			
	Prato Vegetariano			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			
25-fev				
Terça-Feira	Sopa			
	Prato Mediterrânico			
	Prato Vegetariano			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			
26-fev				
Quarta-Feira	Sopa			
	Prato Mediterrânico			
	Prato Vegetariano			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			
27-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)		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
28-fev				
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	FTP9	865 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) /Gelatina		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

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

Semana de 02/03/2020 a 06/03/2020

			Ficha Técnica	Valor Calórico
02-mar				
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	FTS26	118 Kcal
	Prato Mediterrânico	Tortilha de fiambre, fiambre e cogumelos	FTC45	625 Kcal
	Prato Vegetariano	Esparguete de feijão frade com cogumelos	FTV1	543 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
03-mar				
Terça-Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	FTS37	155 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe no forno com batata assada	FTP3	406 Kcal
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes(feijão verde e cenoura) e soja	FTV15	550 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	logurte/Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
04-mar				
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês c/ ovo	FTS25	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Perna de peru assada c/ arroz e esparregado	FTP3	633 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)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
05-mar				
Quinta-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	116 Kcal
	Prato Mediterrânico	Feijoada de choco	FTP23	613 Kcal
	Prato Vegetariano	Feijoada de cogumelos	FTV6	227 Kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal
	Sobremesa	Arroz doce/Fruta da época (min. 3 variedades)		157 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
06-mar				
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	FT21	121 Kcal
	Prato Mediterrânico	Esparguete à bolonhesa	FTC3	850 Kcal
	Prato Vegetariano	Estufado de grão de bico c/ 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: 22 / 02 /2020

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 09/03/2020 a 13/03/2020

			Ficha Técnica	Valor Calórico
09-mar				
Segunda-Feira	Sopa	Agrião	FTS21	112 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau à Braz	FTP17	502 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
10-mar				
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	FTS4	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Carne estufada com batata corada, cenoura e ervilhas	FTC30	826 Kcal
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada c/ tofu	FTV14	265 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal
	Sobremesa	Iogurte/Fruta da época		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
11-mar				
Quarta-Feira	Sopa	Grão de bico c/ cubinhos de cenoura e nabo	FTS23	150 Kcal
	Prato Mediterrânico	Empadão de atum c/ arroz, ervilhas e cenoura	FTP11	477 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
12-mar				
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS20	121 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango assado c/ arroz de primavera	FTC8	513 Kcal
	Prato Vegetariano	Legumes à bolonhesa 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
13-mar				
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	FTS6	141 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado c/ batata e legumes	FTP6	523 Kcal
	Prato Vegetariano	Grão de bico estufado c/ caril e batata	FTV5	395 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Pudim/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 / 02 /2020

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

Semana de 16/03/2020 a 20/03/2020

			Ficha Técnica	Valor Calórico
16-mar				
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	FTS2	132 Kcal
	Prato Mediterrânico	Ervilhas com ovos	FTC41	585 Kcal
	Prato Vegetariano	Salada de grão c/ batata, cenoura, ervilha e seitan	FTV4	543 Kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
17-mar				
Terça-Feira	Sopa	Grão c/ espinafres	FTS29	150 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe cozido c/ batata e bróculos	FTP15	621 Kcal
	Prato Vegetariano	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes) c/ tofu	FTV3	411 Kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal
	Sobremesa	logurte/Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
18-mar				
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde	FTS10	118 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bife de peru c/ arroz de coentros	FTC13	633 Kcal
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille	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
19-mar				
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	FTS2	132 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado c/ batata e legumes	FTP6	523 Kcal
	Prato Vegetariano	Espargute estufado c/ cenoura, cogumelos e ervilhas	FTV18	381 Kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
20-mar				
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	FTS25	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Espargute à Carbonara	FTC46	569 Kcal
	Prato Vegetariano	Massa fusilli vegetariana c/ soja	FTV8	420 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 / 02 /2020

Serviços de Ação Social Escolar

Direção

			Ficha Técnica	Valor Calórico
23-mar				
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	FTS20	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Costeletas de cebolada com puré de batata	FTC5	800 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
24-mar				
Terça-Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	FTS26	155 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe à Lagareiro 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	logurte/ Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
25-mar				
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS39	121 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango c/ sopa de cebola e puré	FTC14	513 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
26-mar				
Quinta-Feira	Sopa	Legumes	FTS29	150 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau c/ grão	FTP4	569 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)		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
27-mar				
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS4	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Feijoada de carnes à transmontana	FTC23	902 Kcal
	Prato Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	FTV13	272 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Gelatina/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 / 02 / 2020

Serviços de Ação Social Escolar

Direção