



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

DGEstE
Direção Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Semana de 29/09/2014 a 03/10/2014

29/set

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	112 Kcal	967 Kcal
	Prato	Hambúrguer no forno com molho de cogumelos e massa fusili	664 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e courgette	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

30/set

Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	199 Kcal	832 Kcal
	Prato	Peixe prata estufado com macedónia de legumes estufados e batata cozida	440 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

01/out

Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	68 Kcal	916 Kcal
	Prato	Arroz à Valenciana	659 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

02/out

Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	216 Kcal	848 Kcal
	Prato	Solha grelhada/gratinada com batata e feijão-verde cozidos	398 Kcal	
	Vegetais	Milho, pimento e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

03/out

Sexta-Feira	Sopa	Juliana	109 Kcal	856 Kcal
	Prato	Carne de porco fatiada assada com arroz de feijão malandrinho	558 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e couve roxa	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

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

Semana de 06/10/2014 a 10/10/2014

Semana de 06/10/2014 a 10/10/2014				Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	220 Kcal	900 Kcal	
	Prato	Arroz de atum (ovo, cenoura e ervilha)	469 Kcal		
	Vegetais	Courgette, couve roxa e tomate	34 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
	06/out				
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com ervilhas	149 Kcal	917 Kcal	
	Prato	Rolo de carne fatiado com cenoura e feijão-verde e esparguete	534 Kcal		
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	57 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
	07/out				
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta	203 Kcal	892 Kcal	
	Prato	Bacalhau gratinado com molho branco	498 Kcal		
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	14 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
	08/out				
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde (*)	189 Kcal	859 Kcal	
	Prato	Perna de frango estufada com arroz de cenoura	477 Kcal		
	Vegetais	Alface, pepino e pimento	16 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
	09/out				
Sexta-Feira	Sopa	Canja de galinha	71 Kcal	708 Kcal	
	Prato	Peixe-prata no forno com batata e brócolos	440 Kcal		
	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e tomate	20 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
	10/out				

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

Semana de 13/10/2014 a 17/10/2014

Semana de 13/10/2014 a 17/10/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Alface com raspas de ovo cozido	78 Kcal	912 Kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa	641 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e couve em juliana	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
13/out				
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	95 Kcal	769 Kcal
	Prato	Arinca/Abrotea assada com batata e brócolos cozidos	440 Kcal	
	Vegetais	Alface, milho e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
14/out				
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	100 Kcal	1285 Kcal
	Prato	Carnes mistas (vaca, porco e frango) estufadas com feijão e arroz branco	990 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e pimento	18 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
15/out				
Quinta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa	220 Kcal	923 Kcal
	Prato	Cubos de salmão em sêmola de milho e arroz de talos	469 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, milho e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
16/out				
Sexta-Feira	Sopa	Grellos	93 Kcal	837 Kcal
	Prato	Peru estufado com esparguete	533 Kcal	
	Vegetais	Alface, courgette e couve roxa	34 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
17/out				

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



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

DGEstE
Direção Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Semana de 20/10/2014 a 24/10/2014

Semana de 20/10/2014a24/10/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca	67 Kcal	851 Kcal
	Prato	Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura	591 Kcal	
	Vegetais	Alface, pimento e tomate	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	20/out			
Terça-Feira	Sopa	Juliana	109 Kcal	817 Kcal
	Prato	Frango assado com esparguete e cenoura	477 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	54 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	21/out			
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	224 Kcal	812 Kcal
	Prato	Abrótea/Arinca estufada com batata aos cubos e couve-flor cozida	391 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, couve roxa e tomate	20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	22/out			
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e courgette	68 Kcal	1215 Kcal
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz	950 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, courgette e tomate	20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	23/out			
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	199 Kcal	831 Kcal
	Prato	Pescada gratinada com batata	398 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	24/out			

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



Semana de 27/10/2014 a 31/11/2014

Semana de 27/10/2014 a 31/11/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
27/out				
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de tomate	93 Kcal	965 Kcal
	Prato	Empadão de carne de vaca com ervilhas	640 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e couve em juliana	55 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
28/out				
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	222 Kcal	844 Kcal
	Prato	Arinca/Abrótea estufada com arroz branco	391 Kcal	
	Vegetais	Couve-de-bruxelas, pepino e tomate	54 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
29/out				
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de peixe	149 Kcal	948 Kcal
	Prato	Strogonoff de frango com fusili	565 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura, e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
30/out				
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	222 Kcal	807 Kcal
	Prato	Pescada à "Rosa do Adro" com batata assada/cozida	394 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
31/out				
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de tomate	90 Kcal	882 Kcal
	Prato	Lombo enfeitado com maçãs e arroz alaranjado	565 Kcal	
	Vegetais	Couve roxa, pepino e tomate	50 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Mousse de morango	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

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