



Semana de 08/09/2014 a 12/09/2014

08/set

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa			0 Kcal
	Prato			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			

09/set

Terça-Feira	Sopa			0 Kcal
	Prato			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			

10/set

Quarta-Feira	Sopa			0 Kcal
	Prato			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			

11/set

Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	114 Kcal	670 Kcal
	Prato	Hamburguer de Vaca no forno com arroz branco	322 Kcal	
	Vegetais	Alface, Cenoura, Tomate	15 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

12/set

Sexta-Feira	Sopa	Juliana	115 Kcal	815 Kcal
	Prato	Salada Russa de Atum (Atum, batata, ervilha, cenoura, feijão verde)	464 Kcal	
	Vegetais	Alface, Beterraba, Milho	17 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

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

**Semana de 15/09/2014 a 19/09/2014**

Semana de 15/09/2014 a19/09/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	90 Kcal	691 Kcal
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete	410 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	15/set			
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	70 Kcal	705 Kcal
	Prato	Peixe prata no forno com batata assada, cenoura e feijão-verde	402 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	56 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	16/set			
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora	84 Kcal	714 Kcal
	Prato	Salada de fusilli com queijo, ovo, cogumelos, cenoura e milho	398 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e tomate	55 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	17/set			
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade (*)	202 Kcal	843 Kcal
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau	450 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	18/set			
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	94 Kcal	853 Kcal
	Prato	Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura	525 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	19/set			

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



Semana de 22/09/2014 a 26/09/2014

Semana de 22/09/2014 a 26/09/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	112 Kcal	841 Kcal
	Prato	Arroz de peixe (pescada e salmão)	498 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	54 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	22/set			
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	93 Kcal	610 Kcal
	Prato	Frango assado com ervilhas e esparguete	324 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e pepino	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	23/set			
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	111 Kcal	767 Kcal
	Prato	Lombos de pescada no forno com arroz de tomate	440 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e ervilhas	39 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	24/set			
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	67 Kcal	765 Kcal
	Prato	Carnes mistas (vaca e porco) com massa fusili	505 Kcal	
	Vegetais	Couve roxa, pimento e tomate	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	25/set			
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças (*)	220 Kcal	807 Kcal
	Prato	Caldeirada de cação	398 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
	26/set			

(\*) 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 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