

Semana de 22/04/2024 a 26/04/2024

			Ficha Técnica	Valor Calórico
08/abr				
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com ovo	FTS20	118 Kcal
	Prato Mediterrânico	Red Fish no forno com batata e salada	FTP3	406 Kcal
	Prato Vegetariano	Esparguete com seitan e mistura de legumes chineses	FTV19	491 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	09/abr			
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Carne de suino estufada com esparguete	FTC25	826 Kcal
	Prato Vegetariano	Feijão estufado com soja, cubinhos de cenoura e milho	FTV23	456 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
10/abr				
Quarta-Feira	Sopa	Feijão com couve-lombardo	FTS5	155 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe espada grelhado com batata e salada	FTP6	523 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) /Arroz doce		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
11/abr				
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde	FTS10	118 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango assado no forno com arroz de coentros	FTC32	633 Kcal
	Prato Vegetariano	Jardineira de tofu e legumes (batata, cenoura e ervilhas)	FTV25	530 Kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e beterraba		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
12/abr				
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS21	121 Kcal
	Prato Mediterrânico	Massada de peixe (maruca, pescada e abrótea)	FTP9	410 Kcal
	Prato Vegetariano	Lasanha de lentilhas e legumes com salada	FTV32	330 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate 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: 25/03/2024

Serviços de Ação Social Escolar

Direção