

Semana de 15/04/2024 a 19/04/2024

				Ficha Técnica	Valor Calórico
<b>15/abr</b>					
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Juliana		FTS4	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Ervilhas com ovos (bacon, fiambre e chouriço)		FTC3	850 Kcal
	Prato Vegetariano	Massa guisada com grão-de-bico, soja feijão verde e tomate		FTV24	488 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura			20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)			103 Kcal
	Pão	Pão de mistura			108 Kcal
	<b>16/abr</b>				
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Grão-de-bico com espinafres		FTS26	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Solha frita com arroz de tomate		FTP12	865 Kcal
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos com tofu, ervilhas e cenoura		FTV9	269 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura			20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada (min. 3 variedades)			188 Kcal
	Pão	Pão de mistura			108 Kcal
	<b>17/abr</b>				
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Agrião		FTS23	116 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peru no forno com puré de batata		FTC20	776 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
	<b>18/abr</b>				
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Nabiças		FTS21	121 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau com grão-de-bico e ovo		FTP4	569 Kcal
	Prato Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura, ervilha e seitan		FTV4	543 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura			20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte			104 Kcal
	Pão	Pão de mistura			108 Kcal
	<b>19/abr</b>				
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Alho Francês		FTS20	118 Kcal
	Prato Mediterrânico	Costeletas grelhadas com esparguete		FTC28	800 Kcal
	Prato Vegetariano	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda		FTV5	543 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate			20 Kcal
	Sobremesa	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: 25/03/2024

Serviços de Ação Social Escolar

Direção