

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

				Ficha Técnica	Valor Calórico
22/abr					
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde		FTS25	141 Kcal
	Prato Mediterrânico	Maruca cozida com batata e legumes			621 Kcal
	Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de cenoura)		FT22	522 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface			20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)			104 Kcal
	Pão	Pão de mistura			108 Kcal
	23/abr				
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com ovo		FTS25	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bife de peru com massa fusilli e esparregado		FTP3	633 Kcal
	Prato Vegetariano	Lasanha de lentilhas e legumes		FTV32	330Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate			20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)			104 Kcal
	Pão	Pão de mistura			108 Kcal
	24/abr				
Quarta-Feira	Sopa	Feijão com couve-lombardo		FTS31	155 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe espada grelhado com batata e salada		FTP6	523 Kcal
	Prato Vegetariano	Feijoada de cogumelos		FTV6	227 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate			20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Pudim			104 Kcal
	Pão	Pão de mistura			108 Kcal
	25/abr				
Quinta-Feira	Sopa				
	Prato Mediterrânico	<u>Feriado</u>			
	Prato Vegetariano				
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				
	26/abr				
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças		FT21	121 Kcal
	Prato Mediterrânico	Empadão de carne (bovino) com arroz		FTC24	771 Kcal
	Prato Vegetariano	Massa fusilli vegetariana com soja		FTV17	425 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