

Semana de 29/04/2024 a 03/05/2024

29/abr

			Ficha Técnica	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau à Gomes de Sá	FTP4	569 Kcal
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos com tofu, ervilhas, cenoura	FTV9	269 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		103 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

30/abr

Terça-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	116 Kcal
	Prato Mediterrânico	Arroz de aves (frango e peru)	FTC19	770 Kcal
	Prato Vegetariano	Croquetes de trigo e cenoura com arroz	FTV31	465 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

01/mai

Quarta-Feira	Sopa			
	Prato Mediterrânico	<u>Feriado</u>		
	Prato Vegetariano			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			

02/mai

Quinta-Feira	Sopa	Feijão com couve-lombardo	FTS5	155 Kcal
	Prato Mediterrânico	Pescada frita com arroz de tomate	FTP12	865 Kcal
	Prato Vegetariano	Feijoada de cogumelos	FTV6	227 Kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

03/mai

Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	488 Kcal
	Prato Mediterrânico	Esparguete à bolonhesa (carne de bovino)	FTC3	20 Kcal
	Prato Vegetariano	Massa guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate	FTV24	103 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		108 Kcal
	Sobremesa	logurte / Fruta da época (min. 3 variedades)		
	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