

# ALTERAÇÃO DE EMENTA

## 22 de fevereiro 2023



Quarta-Feira	Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico		H.C.	Lip.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
	Sopa	Agrião	11,4	1,5	3,3	80,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)(1)(3)(6)(7)(12)	22,9	14,5	23,6	320,9
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de Feijão Vermelho c/ Esparguete(1)(3)	42,1	6,4	17,5	330,6
	Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Milho e Couve roxa	9,0	0,3	2,2	53,8
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>51,1</b>	<b>16,6</b>	<b>29,5</b>	<b>492,7</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>70,2</b>	<b>8,4</b>	<b>23,4</b>	<b>502,4</b>

Quarta-Feira	2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário		H.C.	Lip.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
	Sopa	Agrião	14,8	1,7	3,5	99,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)(1)(3)(6)(7)(12)	37,2	22,8	34,7	499,3
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de Feijão Vermelho c/ Esparguete(1)(3)	57,1	10,8	21,5	452,5
	Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Milho e Couve Roxa	18,4	0,7	4,1	106,9
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>84,4</b>	<b>25,7</b>	<b>43,0</b>	<b>772,7</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>104,2</b>	<b>13,7</b>	<b>29,8</b>	<b>726,0</b>

# ALTERAÇÃO DE EMENTA

## 1 de março 2023



Quarta-Feira	Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico		H.C.	Lip.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
	Sopa	Primavera (cenoura, feijão verde)	13,9	1,5	3,8	93,4
	Prato	Rancho de Carnes (porco, vaca, linguiça, lombardo, cenoura, grão, macarronete)(1)(3)(6)(7)(9)	31,1	16,5	25,9	390,1
	Prato Vegetariano	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)(1)	44,3	8,4	15,7	341,5
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Tomate e Beterraba	3,2	0,2	1,5	24,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>56,0</b>	<b>18,5</b>	<b>31,6</b>	<b>545,7</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>69,2</b>	<b>10,4</b>	<b>21,3</b>	<b>497,1</b>

Quarta-Feira	2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário		H.C.	Lip.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
	Sopa	Primavera (cenoura, feijão verde)	18,3	1,7	5,0	121,1
	Prato	Rancho de Carnes (porco, vaca, linguiça, lombardo, cenoura, grão, macarronete)(1)(3)(6)(7)(9)	52,0	25,4	41,1	622,9
	Prato Vegetariano	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)(1)	74,2	14,6	25,6	571,7
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Tomate e Beterraba	4,9	0,3	2,5	39,1
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>89,1</b>	<b>27,9</b>	<b>49,4</b>	<b>850,3</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>111,3</b>	<b>17,1</b>	<b>33,8</b>	<b>799,1</b>