GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de08/09/2014 a 12/09/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço | FT |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **08-set** | | | |
| Segunda-Feira | Sopa | | | 0 Kcal | |
| | Prato | | | | |
| | Vegetais | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| | Pão | | | | |
| | | **09-set** | | | |
| Terça-Feira | Sopa | | | 0 Kcal | |
| | Prato | | | | |
| | Vegetais | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| | Pão | | | | |
| | | **10-set** | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | | | 0 Kcal | |
| | Prato | | | | |
| | Vegetais | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| | Pão | | | | |
| | | **11-set** | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de cenoura | 84 Kcal | 677 Kcal | |
| | Prato | Hambúrguer de vaca com arroz | 402 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e tomate | 14 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **12-set** | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Juliana | 109 Kcal | 835 Kcal | |
| | Prato | Salada Russa de atum (atum, batata, ervilha, cenoura, feijão-verde) | 495 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, beterraba e milho | 54 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de 15/09/2014 a19/09/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço | FT |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **15-set** | | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura | 127 Kcal | 728 Kcal | |
| | Prato | Almôndegas estufadas com esparguete | 410 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, pepino e tomate | 14 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **16-set** | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone | 70 Kcal | 651 Kcal | |
| | Prato | Peixe prata no forno com batata assada, cenoura e feijão-verde | 402 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e milho | 57 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 55 \| 99 | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **17-set** | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa de peixe / Sopa de abóbora | 149 \| 54 | 595 Kcal | |
| | Prato | Salada de fusili com queijo, ovo, cogumelos, cenoura e milho | 398 Kcal | | |
| | Vegetais | Cenoura, couve em juliana e tomate | 20 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **18-set** | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 94 Kcal | 680 Kcal | |
| | Prato | Meia desfeita de bacalhau | 450 Kcal | | |
| | Vegetais | Beterraba, cenoura e tomate | 14 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme | 55 \| 65 | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **19-set** | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Nabiças com feijão frade (*) | 202 Kcal | 961 Kcal | |
| | Prato | Carne de porco fatiada estufada com arroz de cenoura | 525 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, couve roxa e milho | 57 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |

**(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos**

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de 22/09/2014 a 26/09/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço | FT |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **22-set** | | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Cenoura | 84 Kcal | 813 Kcal | |
| | Prato | Arroz de peixe (pescada e salmão) | 498 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, beterraba e milho | 54 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **23-set** | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Nabo com espinafres | 93 Kcal | 781 Kcal | |
| | Prato | Frango assado com ervilhas e esparguete | 495 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, couve roxa e pepino | 16 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **24-set** | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho francês | 55 Kcal | 654 Kcal | |
| | Prato | Lombos de pescada no forno com arroz de tomate | 440 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e ervilhas | 37 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 55 \| 88 | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **25-set** | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Couve lombarda | 67 Kcal | 821 Kcal | |
| | Prato | Carnes mistas (vaca e porco) com massa fusili | 555 Kcal | | |
| | Vegetais | Couve roxa, pimento e tomate | 22 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **26-set** | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com nabiças (*) | 220 Kcal | 752 Kcal | |
| | Prato | Cação de coentrada com batata cozida / Caldeirada de cação | 398 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, beterraba e cenoura | 12 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria | 55 \| 168 | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |

**(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos**

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de 29/09/2014 a 03/10/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço | FT |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **29-set** | | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 94 Kcal | 749 Kcal | |
| | Prato | Hambúrguer no forno com molho de cogumelos e massa fusili | 464 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e courgette | 14 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **30-set** | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres | 218 Kcal | 753 Kcal | |
| | Prato | Peixe prata estufado com macedónia de legumes estufados e batata cozida | 399 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, pepino e tomate | 14 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce | 55 \| 99 | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **01-out** | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de alho francês e couve-flor | 68 Kcal | 916 Kcal | |
| | Prato | Arroz à Valenciana | 659 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, beterraba e cenoura | 12 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **02-out** | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa | 216 Kcal | 803 Kcal | |
| | Prato | Solha gratinada com batata e feijão-verde cozidos | 408 Kcal | | |
| | Vegetais | Milho, pimento e tomate | 57 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 55 \| 99 | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **03-out** | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Juliana | 109 Kcal | 858 Kcal | |
| | Prato | Carne de porco fatiada assada com arroz de feijão malandrinho | 558 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e couve roxa | 14 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de 06/10/2014 a 10/10/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço | FT |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **06-out** | | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de abóbora com espinafres | 54 Kcal | 695 Kcal | |
| | Prato | Arroz de atum (ovo, cenoura e ervilha) | 499 Kcal | | |
| | Vegetais | Courgette, couve roxa e tomate | 20 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 55 \| 88 | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **07-out** | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura | 127 Kcal | 995 Kcal | |
| | Prato | Rolo de carne fatiado com cenoura e feijão-verde e esparguete | 634 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e milho | 57 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **08-out** | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa da horta | 203 Kcal | 741 Kcal | |
| | Prato | Bacalhau com natas | 402 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, beterraba e tomate | 14 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme | 55 \| 65 | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **09-out** | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo-verde (*) | 135 Kcal | 805 Kcal | |
| | Prato | Perna de frango estufada com arroz de cenoura | 477 Kcal | | |
| | Vegetais | Alface, pepino e pimento | 16 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |
| | | **10-out** | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Canja de galinha | 100 Kcal | 702 Kcal | |
| | Prato | Granadeiro no forno com batata e brócolos | 405 Kcal | | |
| | Vegetais | Cenoura, couve em juliana e tomate | 20 Kcal | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | | |

**(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos**

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de 13/10/2014 a 17/10/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|---|---|---|---|---|
| | | **13-out** | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Alface com raspas de ovo cozido | 78 Kcal | 912 Kcal |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa | 641 Kcal | |
| | Vegetais | Beterraba, cenoura e couve em juliana | 16 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **14-out** | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de couve-flor | 55 Kcal | 638 Kcal |
| | Prato | Arinca/Abrótea assada com batata e brócolos cozidos | 404 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, milho e tomate | 57 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte | 55 \| 100 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **15-out** | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão verde | 100 Kcal | 1283 Kcal |
| | Prato | Carnes mistas (vaca, porco e frango) estufadas com feijão e arroz branco | 990 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, pepino e pimento | 16 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **16-out** | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa à Portuguesa | 220 Kcal | 873 Kcal |
| | Prato | Cubos de salmão em sêmola de milho e arroz de talos | 469 Kcal | |
| | Vegetais | Cenoura, milho e tomate | 62 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Peras em calda de cascas | 55 \| 62 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **17-out** | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Grelos | 64 Kcal | 788 Kcal |
| | Prato | Peru estufado com esparguete | 533 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, courgette e couve roxa | 14 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de 20/10/2014a24/10/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|---|---|---|---|---|
| **Segunda-Feira** | **20-out** | | | |
| | **Sopa** | Couve branca | 67 Kcal | 851 Kcal |
| | **Prato** | Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura | 591 Kcal | |
| | **Vegetais** | Alface, pimento e tomate | 16 Kcal | |
| | **Sobremesa** | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | **Pão** | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| **Terça-Feira** | **21-out** | | | |
| | **Sopa** | Juliana | 109 Kcal | 825 Kcal |
| | **Prato** | Frango assado com esparguete e cenoura | 485 Kcal | |
| | **Vegetais** | Alface, beterraba e milho | 54 Kcal | |
| | **Sobremesa** | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | **Pão** | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| **Quarta-Feira** | **22-out** | | | |
| | **Sopa** | Lavrador | 224 Kcal | 757 Kcal |
| | **Prato** | Abrótea/Arinca estufada com batata aos cubos e couve-flor cozida | 391 Kcal | |
| | **Vegetais** | Cenoura, couve roxa e tomate | 20 Kcal | |
| | **Sobremesa** | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 55 \| 88 | |
| | **Pão** | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| **Quinta-Feira** | **23-out** | | | |
| | **Sopa** | Creme de alho francês com cenoura e courgette | 68 Kcal | 1215 Kcal |
| | **Prato** | Feijoada à Portuguesa com arroz | 950 Kcal | |
| | **Vegetais** | Beterraba, courgette e tomate | 20 Kcal | |
| | **Sobremesa** | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | **Pão** | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| **Sexta-Feira** | **24-out** | | | |
| | **Sopa** | Feijão branco com couve lombarda | 199 Kcal | 776 Kcal |
| | **Prato** | Pescada gratinada com batata | 398 Kcal | |
| | **Vegetais** | Alface, cenoura e milho | 57 Kcal | |
| | **Sobremesa** | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim | 55 \| 88 | |
| | **Pão** | Pão de mistura | 122 Kcal | |

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de 27/10/2014 a 31/11/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|---|---|---|---|---|
| | | **27-out** | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Sopa de tomate / Sopa de feijão-verde | 75 \| 100 | 832 Kcal |
| | Prato | Empadão de carne de vaca com ervilhas | 640 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e couve em juliana | 15 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **28-out** | | |
| Terça-Feira | Sopa | Grão-de-bico com couve lombarda | 222 Kcal | 799 Kcal |
| | Prato | Arinca/Abrótea estufada com arroz branco | 401 Kcal | |
| | Vegetais | Couve-de-bruxelas, pepino e tomate | 54 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | 55 \| 61 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **29-out** | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa de peixe / Sopa de abóbora | 149 \| 54 | 799 Kcal |
| | Prato | Strogonoff de frango com fusili | 565 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e milho | 57 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **30-out** | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca) | 222 Kcal | 752 Kcal |
| | Prato | Pescada à "Rosa do Adro" com batata | 394 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e tomate | 14 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 55 \| 99 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **31-out** | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Nabo com espinafres | 93 Kcal | 852 Kcal |
| | Prato | Lombo enfeitiçado com maçãs e arroz alaranjado | 565 Kcal | |
| | Vegetais | Couve roxa, pepino e tomate | 17 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de 03/11/2014 a 07/11/2104

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|---|---|---|---|---|
| Segunda-Feira | | **03-nov** | | |
| | Sopa | Creme de legumes | 78 Kcal | 680 Kcal |
| | Prato | Lombos de pescada estufados com arroz de cenoura | 411 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, beterraba e tomate | 14 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| Terça-Feira | | **04-nov** | | |
| | Sopa | Grelos | 64 Kcal | 803 Kcal |
| | Prato | Carne porco assada com massa fusili | 560 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e milho | 57 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce | 55 \| 99 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| Quarta-Feira | | **05-nov** | | |
| | Sopa | Sopa à Portuguesa | 220 Kcal | 911 Kcal |
| | Prato | Arroz de peixe (pescada e salmão) com legumes (cenoura e tomate) | 498 Kcal | |
| | Vegetais | Cenoura, couve em juliana e pepino | 16 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| Quinta-Feira | | **06-nov** | | |
| | Sopa | Primavera | 88 Kcal | 763 Kcal |
| | Prato | Frango no forno com esparguete | 480 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, couve roxa e pimento | 18 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| Sexta-Feira | | **07-nov** | | |
| | Sopa | Grão com feijão verde | 222 Kcal | 401 Kcal |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá / Bacalhau à Brás | 422 \| 601 | |
| | Vegetais | Milho, pimento e tomate | 57 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 55 \| 88 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de 10/11/2014 a 14/11/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|---|---|---|---|---|
| | | **10-nov** | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas | 121 Kcal | 993 Kcal |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa | 641 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, beterraba e milho | 54 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **11-nov** | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca) | 222 Kcal | 896 Kcal |
| | Prato | Rojões com castanhas e batata | 537 Kcal | |
| | Vegetais | Courgette, pepino e tomate | 15 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim caramelo / Castanhas assadas | 55 \| 88 \| 157 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **12-nov** | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Grão com nabiças (*) | 220 Kcal | 955 Kcal |
| | Prato | Fusili no forno com carnes brancas (peru e frango) | 556 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, couve roxa e milho | 57 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria | 55 \| 168 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **13-nov** | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-verde | 100 Kcal | 704 Kcal |
| | Prato | Pescada no tacho com arroz de legumes | 413 Kcal | |
| | Vegetais | Beterraba, cenoura e tomate | 14 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **14-nov** | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada | 74 Kcal | 812 Kcal |
| | Prato | Peru assado com laranja e batata | 504 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, milho e tomate | 57 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de 17/11/2014 a 21/11/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|---|---|---|---|---|
| **Segunda-Feira** | **17-nov** | | | |
| | **Sopa** | Espinafres | 93 Kcal | 674 Kcal |
| | **Prato** | Filete de peixe no forno com molho de legumes e arroz branco | 445 Kcal | |
| | **Vegetais** | Alface, beterraba e tomate | 14 Kcal | |
| | **Sobremesa** | Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte | 55 \| 100 | |
| | **Pão** | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| **Terça-Feira** | **18-nov** | | | |
| | **Sopa** | Creme de feijão-verde | 100 Kcal | 956 Kcal |
| | **Prato** | Perna de frango corado com esparguete salteado | 643 Kcal | |
| | **Vegetais** | Couve roxa, ervilhas e pepino | 36 Kcal | |
| | **Sobremesa** | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | **Pão** | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| **Quarta-Feira** | **19-nov** | | | |
| | **Sopa** | Saloia | 221 Kcal | 819 Kcal |
| | **Prato** | Arinca/Cavala no forno com batata aos cubos e brócolos | 407 Kcal | |
| | **Vegetais** | Beterraba, cenoura e tomate | 14 Kcal | |
| | **Sobremesa** | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | **Pão** | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| **Quinta-Feira** | **20-nov** | | | |
| | **Sopa** | Nabo e cenoura com couve | 92 Kcal | 1348 Kcal |
| | **Prato** | Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve lombarda) | 1022 Kcal | |
| | **Vegetais** | Alface, couve roxa e milho | 57 Kcal | |
| | **Sobremesa** | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | **Pão** | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| **Sexta-Feira** | **21-nov** | | | |
| | **Sopa** | Grão com espinafres | 225 Kcal | 768 Kcal |
| | **Prato** | Abrótea gratinada com arroz de cenoura | 407 Kcal | |
| | **Vegetais** | Alface, pepino e tomate | 14 Kcal | |
| | **Sobremesa** | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 55 \| 88 | |
| | **Pão** | Pão de mistura | 122 Kcal | |

**(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos**

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de24/11/2014 a 28/11/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|---|---|---|---|---|
| | | **24-nov** | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com courgette | 61 Kcal | 893 Kcal |
| | Prato | Carne à Bolonhesa | 641 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e couve roxa | 14 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **25-nov** | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes | 78 Kcal | 602 Kcal |
| | Prato | Pescada à posta no forno com batata | 390 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, beterraba e cenoura | 12 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim | 55 \| 88 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **26-nov** | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa da horta | 203 Kcal | 996 Kcal |
| | Prato | Arroz de peru em camada de legumes | 554 Kcal | |
| | Vegetais | Couve em juliana, milho e tomate | 62 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **27-nov** | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Juliana | 109 Kcal | 759 Kcal |
| | Prato | Salada quente de massa espiral com atum, cenoura e ervilhas | 513 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e pimentos | 15 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 55 \| 99 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **28-nov** | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca) | 222 Kcal | 1078 Kcal |
| | Prato | Febras de porco estufadas com batata frita | 622 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, milho e tomate | 57 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de 01/12/2014 a 05/12/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|---|---|---|---|---|
| | | **01-dez** | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera | 88 Kcal | 693 Kcal |
| | Prato | Peixe estufado (salmão, pescada e peixe prata) com tomate, pimentos e massa cotovelinhos | 422 Kcal | |
| | Vegetais | Couve roxa, milho e tomate | 61 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 55 \| 88 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **02-dez** | | |
| Terça-Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada | 74 Kcal | 697 Kcal |
| | Prato | Ovos mexidos com cogumelos, chouriço e arroz | 434 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, beterraba e cenoura | 12 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **03-dez** | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Brócolos | 76 Kcal | 687 Kcal |
| | Prato | Salmão grelhado com molho de limão e ervas aromáticas com batata cozida | 450 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, ervilhas e pimento | 39 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | 55 \| 61 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **04-dez** | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde | 71 Kcal | 746 Kcal |
| | Prato | Frango estufado com esparguete | 484 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, beterraba e tomate | 14 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **05-dez** | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Lavrador | 224 Kcal | 809 Kcal |
| | Prato | Pescada à saloia com batata assada | 394 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e pepino | 14 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de 08/12/2014 a 12/12/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|---|---|---|---|---|
| **Segunda-Feira** | **08-dez** | | | |
| | Sopa | | | 0 Kcal |
| | Prato | | | |
| | Vegetais | Feriado | | |
| | Sobremesa | | | |
| | Pão | | | |
| **Terça-Feira** | **09-dez** | | | |
| | Sopa | Camponesa | 216 Kcal | 1038 Kcal |
| | Prato | Pastéis de bacalhau com arroz de tomate | 588 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, tomate e milho | 57 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| **Quarta-Feira** | **10-dez** | | | |
| | Sopa | Feijão-verde | 100 Kcal | 782 Kcal |
| | Prato | Pernas de frango de tomatada com esparguete | 487 Kcal | |
| | Vegetais | Courgette, tomate e cebola | 18 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| **Quinta-Feira** | **11-dez** | | | |
| | Sopa | Creme de cenoura com coentros | 86 Kcal | 679 Kcal |
| | Prato | Bacalhau com natas | 402 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, pepino e tomate | 14 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| **Sexta-Feira** | **12-dez** | | | |
| | Sopa | Primavera | 88 Kcal | 1217 Kcal |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa com arroz | 950 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, milho e tomate | 57 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 55 \| 88 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
**D**ireção **G**eral dos
**Est**abelecimentos **E**scolares

## Semana de 15/12/2014 a 19/12/2014

| | | | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|---|---|---|---|---|
| | | **15-dez** | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 109 Kcal | 738 Kcal |
| | Prato | Peixe estufado (salmão, pescada e peixe prata) com tomate, pimentos e massa cotovelinhos | 422 Kcal | |
| | Vegetais | Couve-flor, pepino e tomate | 30 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **16-dez** | | |
| Terça-Feira | Sopa | Canja de galinha | 100 Kcal | 686 Kcal |
| | Prato | Hambúrguer de vaca com arroz de ervilhas | 450 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, pepino e tomate | 14 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme | 55 \| 65 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **17-dez** | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de legumes | 78 Kcal | 706 Kcal |
| | Prato | Lombos de pescada com batata | 390 Kcal | |
| | Vegetais | Couve roxa, milho e tomate | 61 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **18-dez** | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de alho francês | 55 Kcal | 593 Kcal |
| | Prato | Jardineira de frango | 402 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, cenoura e tomate | 14 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 55 \| 99 | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |
| | | **19-dez** | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura | 127 Kcal | 785 Kcal |
| | Prato | Salada do mar (pescada, camarão, massa, cenoura e ervilhas) | 469 Kcal | |
| | Vegetais | Alface, beterraba e cenoura | 12 Kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 55 Kcal | |
| | Pão | Pão de mistura | 122 Kcal | |