

# Direção Regional de Educação do Centro

Semana de 3 e 4 de janeiro de 2013

Energia  
(Kcal)

## QUINTA

SOPA	Juliana	121
PRATO	Almôndegas de vaca estufadas com ervilhas e massa espiral	736
SALADA	Tomate, pimento verde e milho	56
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65

## SEXTA

SOPA	Feijão branco com abóbora	228
PRATO	Bacalhau à Gomes Sá	290
SALADA	Cenoura, alface e beterraba	14
SOBREMESA	logurte   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	89   65



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



**Notas:** (a) - Média dos valores nutricionais da fruta crua, cozida ou assada.  
A Energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

**Imagem:** Clipart | A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006

# Direção Regional de Educação do Centro

Semana de 7 a 11 de janeiro de 2013

		Energia (kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
SOPA	Primavera ( <i>ervilha e cenoura</i> )	127
PRATO	Esparguete à Bolonhesa	675
SALADA	Cenoura, alface e pepino	15
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>TERÇA</b>		
SOPA	Creme alho Francês e couve flor	56
PRATO	Lombo de perca grelhado com batata e feijão verde cozidos	398
SALADA	Tomate, alface e pepino	17
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>QUARTA</b>		
SOPA	Feijão vermelho com couve Galega	235
PRATO	Peru assado com laranja e arroz de cenoura	591
SALADA	Couve juliana, milho e cenoura	65
SOBREMESA	Fruta assada   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	69   65
<b>QUINTA</b>		
SOPA	Nabo com espinafres	114
PRATO	Pescada no forno com salada Russa ( <i>batata, ervilha e cenoura</i> )	387
SALADA	Alface, cenoura e couve roxa	22
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>SEXTA</b>		
SOPA	Peixe	87
PRATO	Arroz de carnes misto (vaca e porco)	534
SALADA	Alface, beterraba e milho	48
SOBREMESA	Leite creme   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	202   65



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



**Notas:** (a) - Média dos valores nutricionais da fruta crua, cozida ou assada.  
A Energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

**Imagem:** Clipart | A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006

# Direção Regional de Educação do Centro

Semana de 14 a 18 de janeiro de 2013

		Energia (kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
SOPA	Creme de cenoura e ervilha	66
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate	512
SALADA	Alface, milho e cenoura	53
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>TERÇA</b>		
SOPA	Grão com nabiças	225
PRATO	Lombo de porco assado com espirais	653
SALADA	Tomate, alface e pimento verde	19
SOBREMESA	Fruta cozida   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	69   65
<b>QUARTA</b>		
SOPA	Juliana	121
PRATO	Atum com feijão frade (atum, ovo e feijão frade)	432
SALADA	Alface, milho e pepino	49
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>QUINTA</b>		
SOPA	Feijão branco com cenoura e feijão verde	224
PRATO	Frango estufado com ervilha e arroz branco	571
SALADA	Tomate, beterraba e alface	16
SOBREMESA	Aletria   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	289   65
<b>SEXTA</b>		
SOPA	Canja de galinha	176
PRATO	Arinca no forno com batata e brócolos cozidos	371
SALADA	Couve roxa, milho, cenoura	61
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



**Notas:** (a) - Média dos valores nutricionais da fruta crua, cozida ou assada.  
A Energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

**Imagem:** Clipart | A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006

# Direção Regional de Educação do Centro

Semana de 21 a 25 de janeiro de 2013

Energia  
(kcal)

## SEGUNDA

SOPA  
PRATO  
SALADA  
SOBREMESA

## TERÇA

SOPA  
PRATO  
SALADA  
SOBREMESA

## QUARTA

SOPA  
PRATO  
SALADA  
SOBREMESA

## QUINTA

SOPA  
PRATO  
SALADA  
SOBREMESA

## SEXTA

SOPA  
PRATO  
SALADA  
SOBREMESA

Semana da Gastronomia Nacional



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



**Notas:** (a) - Média dos valores nutricionais da fruta crua, cozida ou assada.  
A Energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

**Imagem:** Clipart | A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006

# Direção Regional de Educação do Centro

Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2013

		Energia (kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
SOPA	Creme de alho Francês com cenoura	52
PRATO	Bife de peru grelhado com cogumelos e esparguete	505
SALADA	Pepino, couve roxa e alface	18
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>TERÇA</b>		
SOPA	Feijão vermelho com couve Galega	235
PRATO	Arroz de lulas com ervilhas	432
SALADA	Tomate, ervilha e cenoura	43
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>QUARTA</b>		
SOPA	Creme de abóbora com feijão verde	112
PRATO	Rancho (porco, vaca e frango estufados com grão de bico e massa)	962
SALADA	Alface, cenoura e beterraba	14
SOBREMESA	Gelatina   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	100   65
<b>QUINTA</b>		
SOPA	Couve branca	117
PRATO	Salmão grelhado com batata e couve flor cozidas	673
SALADA	Cenoura, alface e milho	53
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>SEXTA</b>		
SOPA	Caldo verde	197
PRATO	Carne vaca estufada à fatia com arroz de legumes (ervilha e cenoura)	767
SALADA	Curgete, alface e milho	49
SOBREMESA	Fruta assada   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	69   65



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



**Notas:** (a) - Média dos valores nutricionais da fruta crua, cozida ou assada.  
A Energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

**Imagem:** Clipart | A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006

# Direção Regional de Educação do Centro

Semana de 4 a 8 de fevereiro de 2013

		Energia (kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
SOPA	Creme de cenoura com ervilha	66
PRATO	Filetes gratinados com puré e cenoura <i>baby</i>	468
SALADA	Tomate, cenoura e milho	60
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>TERÇA</b>		
SOPA	Nabo com espinafres	114
PRATO	<i>Stroganoff</i> de vaca com arroz de ervilhas	771
SALADA	Alface, tomate e beterraba	16
SOBREMESA	Pudim   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	260   65
<b>QUARTA</b>		
SOPA	Portuguesa	117
PRATO	Maruca estufada com batata e feijão verde cozidos	351
SALADA	Cenoura, couve roxa e alface	22
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>QUINTA</b>		
SOPA	Primavera ( <i>ervilha e cenoura</i> )	127
PRATO	Panados de porco com arroz de feijão	694
SALADA	Tomate, cenoura e milho	60
SOBREMESA	Fruta cozida   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	69   65
<b>SEXTA</b>		
SOPA	Legumes à Brasileira	147
PRATO	Feijoada à Brasileira com arroz branco	694
SALADA	Alface, milho e cenoura	53
SOBREMESA	Salada de frutas com bola de gelado   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	266   65



COMEMORAÇÃO DO  
CARNAVAL



Notas: (a) - Média dos valores nutricionais da fruta crua, cozida ou assada.  
A Energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

Imagem: Clipart | A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006

# Direção Regional de Educação do Centro

Semana de 14 e 15 de fevereiro de 2013

Energia  
(kcal)

## QUINTA

SOPA	Creme verde	118
PRATO	Vitela assada no tacho com coração e <i>fusilli</i> tricolor	650
SALADA	Cenoura ralada, alface e pepino	15
SOBREMESA	Mousse de chocolate   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	417   65



DIA DOS  
NAMORADOS

## SEXTA

SOPA	Juliana	121
PRATO	Frango assado com arroz de cenoura	673
SALADA	Alface, beterraba e milho	48
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65



**Notas:** (a) - Média dos valores nutricionais da fruta crua, cozida ou assada.  
A Energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

**Imagem:** Clipart | A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006

# Direção Regional de Educação do Centro

Semana de 18 e 22 de fevereiro de 2013

		Energia (kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
SOPA	Alho Francês com cenoura	56
PRATO	Lombos de pescada gratinados com puré	626
SALADA	Milho, pepino e couve roxa	16
SOBREMESA	logurte   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	89   65
<b>TERÇA</b>		
SOPA	Couve lombarda	116
PRATO	Arroz à Valenciana	626
SALADA	Alface, tomate e beterraba	16
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>QUARTA</b>		
SOPA	Couve flor com cenoura	56
PRATO	Peixe prata de cebolada com salada Russa	651
SALADA	Cenoura, couve roxa e alface	22
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>QUINTA</b>		
SOPA	Grão com nabiças	225
PRATO	Peru assado com esparguete	598
SALADA	Tomate, cenoura e milho	60
SOBREMESA	Fruta cozida   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	69   65
<b>SEXTA</b>		
SOPA	Caldo verde	197
PRATO	Arinca no forno com batata e brócolos cozidos	371
SALADA	Cenoura, alface e beterraba	14
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



**Notas:** (a) - Média dos valores nutricionais da fruta crua, cozida ou assada.  
A Energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

**Imagem:** Clipart | A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006



# Direção Regional de Educação do Centro

Semana de 25 de fevereiro a 1 de março de 2013

		Energia (kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
SOPA	Couve branca	117
PRATO	Esparguete à Bolonhesa	675
SALADA	Cenoura, alface e pepino	15
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>TERÇA</b>		
SOPA	Creme de cenoura com feijão verde	46
PRATO	Lulas estufadas com arroz de ervilha	479
SALADA	Tomate, alface e pepino	17
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>QUARTA</b>		
SOPA	Peixe	87
PRATO	Carne de porco à Alentejana	671
SALADA	Couve em juliana, milho e cenoura	65
SOBREMESA	Arroz doce   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	289   65
<b>QUINTA</b>		
SOPA	Alho Francês com couve lombarda	63
PRATO	Meia desfeita de bacalhau ( <i>bacalhau cozido com grão de bico e ovo</i> )	530
SALADA	Alface, ervilhas e couve roxa	44
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>SEXTA</b>		
SOPA	Feijão vermelho com hortaliça	235
PRATO	Arroz de pato à Antiga com cenoura ralada	610
SALADA	Alface, beterraba e milho	48
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



**Notas:** (a) - Média dos valores nutricionais da fruta crua, cozida ou assada.  
A Energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

**Imagem:** Clipart | A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006

# Direção Regional de Educação do Centro

Semana de 4 a 8 de março de 2013

		Energia (kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
SOPA	Creme de abóbora com couve branca	107
PRATO	Atum com salada Russa ( <i>atum, ovo, batata, ervilha e cenoura</i> )	590
SALADA	Alface, milho e cenoura	53
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>TERÇA</b>		
SOPA	Portuguesa	117
PRATO	Pá de porco assada com arroz de cenoura	653
SALADA	Tomate, alface e pimento verde	19
SOBREMESA	Fruta cozida   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	69   65
<b>QUARTA</b>		
SOPA	Creme de alho Francês com cenoura	52
PRATO	Arroz de peixe com coentros	475
SALADA	Alface, milho e pepino	49
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>QUINTA</b>		
SOPA	Nabiças com grão de bico	225
PRATO	Frango estufado com ervilhas e esparguete cozido	583
SALADA	Cenoura, beterraba e alface	14
SOBREMESA	Aletria   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	289   65
<b>SEXTA</b>		
SOPA	Canja de galinha	176
PRATO	Pescada estufada com puré e cenoura baby	424
SALADA	Couve roxa, milho e cenoura	61
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



**Notas:** (a) - Média dos valores nutricionais da fruta crua, cozida ou assada.  
A Energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

**Imagem:** Clipart | A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006

# Direção Regional de Educação do Centro

Semana de 11 a 15 de março de 2013

		Energia (kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
SOPA	Juliana de legumes	121
PRATO	<i>Strogonoff</i> de frango com massa <i>fusilli</i>	523
SALADA	Pepino, couve roxa e alface	18
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>TERÇA</b>		
SOPA	Grão com repolho	229
PRATO	Solha frita com arroz de cenoura	455
SALADA	Tomate, pimento verde e cenoura	24
SOBREMESA	Pudim   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	260   65
<b>QUARTA</b>		
SOPA	Primavera ( <i>ervilha e cenoura</i> )	127
PRATO	Feijoada à Portuguesa ( <i>porco, vaca e feijão vermelho</i> ) com arroz	699
SALADA	Alface, cenoura e beterraba	14
SOBREMESA	Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	65
<b>QUINTA</b>		
SOPA	Feijão vermelho com couve Galega	235
PRATO	Salada do Mar ( <i>pescada, camarão, ovo, ervilha, cenoura e batata</i> )	491
SALADA	Cenoura, tomate e pimento verde	24
SOBREMESA	Fruta assada   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>	69   65
<b>SEXTA</b>		
SOPA	Creme de ervilhas	91
PRATO	Bacalhau com broa e presunto	583
SALADA	Milho, pepino e tomate	56
SOBREMESA	Arroz doce à Oriental   Fruta da época variada <sup>(a)</sup>   logurte	289 65 89

CELEBRAÇÃO DA  
PÁSCOA



Notas: (a) - Média dos valores nutricionais da fruta crua, cozida ou assada.  
A Energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

Imagem: Clipart | A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006