



EMENTA




02 A 04 DE JANEIRO DE 2019



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - EMENTA DE REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO PARA OS ALUNOS DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TÁBUA.

NOTA: A EMENTA É ELABORADA E CONFECIONADA PELA EMPRESA EUREST, NA CANTINA DO MUNICÍPIO DE TÁBUA, PODENDO SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

SEGUNDA-FEIRA . 31 DE DEZEMBRO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA 							
PRATO 							
SOBREMESA 							




TERÇA-FEIRA . 01 DE JANEIRO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA 							
PRATO 							
SOBREMESA 							




QUARTA-FEIRA . 02 DE JANEIRO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA  FEIJÃO-VERDE (1, 3, 6, 7, 8, 12)	153	36	1	0,1	13	2,7	0,1
PRATO  MASSA ESPIRAL COM OVO MEXIDO, FIAMBRE, ERVILHA, MILHO E CENOURA (1, 3, 6, 7)	517	123	6	1,6	20	1,5	0,1
SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0

QUINTA-FEIRA . 03 DE JANEIRO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA  GRÃO COM ESPINAFRES (1, 3, 6, 7, 8, 12)	221	53	1	0,1	15	2,0	0,2
PRATO  MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA DE COUVE-ROXA E CENOURA (4, 12)	369	88	3	0,3	31	2,0	0,2
SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0	12	13	0

SEXTA-FEIRA . 04 DE JANEIRO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA  NABIÇAS (1, 3, 6, 7, 8, 12)	149	36	1	0,1	12	2,3	0,1
PRATO  MASSA À LAVRADOR (CUBINHOS DE PORCO E FRANGO, FEIJÃO CATARINO, LOMBARDO E CENOURA) (1, 3, 12)	439	105	2	0,5	28	2,2	0,1
SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0

AO ABRIGO DA LEI Nº 11/2017 DE 17 DE ABRIL, INFORMA-SE OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO QUE CASO PRETENDAM PRATO VEGETARIANO, DEVEM DIRIGIR-SE AOS SERVIÇOS MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO. ALERGÉNIOS: 1 – GLÚTEN; 2 – CRUSTÁCEOS/MARISCOS; 3 – OVOS; 4 – PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5 – AMENDOIM; 6 – SOJA; 7 – LEITE/LACTOSE; 8 – FRUTOS DE CASCA RIJA; 9 – AIPO; 10 – MOSTARDA; 11 – SEMENTES DE SÉSAMO; 12 – DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13 – TREMOÇOS; 14 – MOLUSCOS. DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100G/100ML DE PRODUTO. VE - VALOR ENERGÉTICO, LÍP. - LÍPIDOS, A.G.SAT. - ÁCIDOS GORDOS SATURADOS, HC* - HIDRATOS DE CARBONO (1º CICLO)