









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 CONFECCIONADA PELA EMPRESA EUREST, NA CANTINA DO MUNICÍPIO DE TÁBUA, PODENDO SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.




SEGUNDA-FEIRA . 07 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  ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS EM MOLHO DE TOMATE COM MASSA ESPIRAL E SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA (1, 3, 6, 12) | 394 | 94 | 2 | 0,4 | 25 | 1,7 | 0,4 |
| SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA | 238 | 57 | 0 | 0,0 | 12 | 13,0 | 0,0 |




TERÇA-FEIRA . 08 DE JANEIRO

| | VE (KJ) | VE (KCAL) | LÍP. (G) | A.G. SAT. (G) | HC* (G) | AÇÚCAR (G) | SAL (G) |
|--|------------|--------------|-------------|------------------|------------|---------------|------------|
| SOPA  FEIJÃO BRANCO COM LOMBARDO (1, 3, 6, 7, 8, 12) | 91 | 22 | 0 | 0,1 | 13 | 1,2 | 0,1 |
| PRATO  PESCADA NO FORNO COM ERVAS AROMÁTICAS, ARROZ BRANCO E BRÓCOLOS (4, 12) | 500 | 119 | 3 | 0,4 | 34 | 1,0 | 0,2 |
| SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA | 238/389 | 57/93 | 0/0 | 0/0 | 12/16 | 13/22 | 0/0 |




QUARTA-FEIRA . 09 DE JANEIRO

| | VE (KJ) | VE (KCAL) | LÍP. (G) | A.G. SAT. (G) | HC* (G) | AÇÚCAR (G) | SAL (G) |
|---|------------|--------------|-------------|------------------|------------|---------------|------------|
| SOPA  ESPINAFRES (1, 3, 6, 7, 8, 12) | 70 | 17 | 0 | 0,1 | 11 | 1,0 | 0,1 |
| PRATO  MASSINHA DE CARNES (PORCO E VACA AOS CUBOS) COM LOMBARDO E CENOURA (1, 3, 12) | 389 | 93 | 1 | 0,2 | 14 | 1,8 | 0,2 |
| SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA | 238 | 57 | 0 | 0,0 | 12 | 13,0 | 0,0 |

QUINTA-FEIRA . 10 DE JANEIRO

| | VE (KJ) | VE (KCAL) | LÍP. (G) | A.G. SAT. (G) | HC* (G) | AÇÚCAR (G) | SAL (G) |
|--|------------|--------------|-------------|------------------|------------|---------------|------------|
| SOPA  ALHO FRANCÊS (1, 3, 6, 7, 8, 12) | 141 | 34 | 1 | 0,1 | 13 | 2,6 | 0,1 |
| PRATO  SALADA DE ATUM COM FEIJÃO-FRADE, OVO PICADO, ERVILHA, MILHO E CENOURA (3, 4) | 466 | 111 | 5 | 1,7 | 11 | 1,0 | 0,2 |
| SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA | 238 | 57 | 0 | 0 | 12 | 13 | 0 |

SEXTA-FEIRA . 11 DE JANEIRO

| | VE (KJ) | VE (KCAL) | LÍP. (G) | A.G. SAT. (G) | HC* (G) | AÇÚCAR (G) | SAL (G) |
|---|------------|--------------|-------------|------------------|------------|---------------|------------|
| SOPA  CALDO-VERDE (1, 3, 6, 7, 8, 12) | 78 | 19 | 0 | 0,0 | 12 | 1,3 | 0,0 |
| PRATO  ARROZ AO FORNO (PERU, MILHO, ORÉGÃOS, AZEITONAS E QUEIJO) (7, 12) | 729 | 174 | 7 | 2,8 | 28 | 0,3 | 0,4 |
| 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 ENCARGADOS 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 – AIPÓ; 10 – MOSTARDA; 11 – SEMENTES DE SÊSAMO; 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)