






EMENTA




21 A 25 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 . 21 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)	72	17	0	0,0	13	1,3	0,1
PRATO 	PANADOS DE FRANGO COM ESPARGUETE E SALADA DE ALFACE E TOMATE (1, 3, 6, 7)	975	233	11	1,6	37	1,8	0,3
SOBREMESA 	FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0

TERÇA-FEIRA . 22 DE JANEIRO		VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA 	FEIJÃO COM COUVE-CORAÇÃO (1, 3, 6, 7, 8, 12)	152	36	1	0,1	15	2,4	0,1
PRATO 	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA DE COUVE-ROXA E CENOURA RALADA (1, 3, 6, 7, 8, 12)	369	88	3	0,3	31	2,0	0,2
SOBREMESA 	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA	238/389	57/93	0/0	0/0	12/16	13/22	0/0

QUARTA-FEIRA . 23 DE JANEIRO		VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA 	BRÓCOLOS (1, 3, 6, 7, 8, 12)	73	17	0	0,0	12	1,2	0,1
PRATO 	EMPADÃO DE VACA COM SALADA DE BETERRABA (1, 3, 6, 9, 10, 12)	441	105	6	2,1	20	1,4	0,3
SOBREMESA 	FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0	12	13	0

QUINTA-FEIRA . 24 DE JANEIRO		VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA 	LOMBARDO COM CENOURA (1, 3, 6, 7, 8, 12)	148	35	1	0,1	11	2,2	0,1
PRATO 	ARROZ DE ATUM COM FEIJÃO-VERDE, MILHO, CENOURA E SALADA DE ALFACE E PEPINO (4)	528	126	6	0,8	33	1,5	0,4
SOBREMESA 	FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0	12	13,0	0

SEXTA-FEIRA . 25 DE JANEIRO		VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA 	ABÓBORA COM COUVE-FLÔR (1, 3, 6, 7, 8, 12)	143	34	1	0,1	13	2,6	0,1
PRATO 	RANCHINHO (CARNES DE PORCO E FRANGO AOS CUBOS, GRÃO, MACARRONETE, LOMBARDO E CENOURA) (1, 3, 12)	518	124	5	1,2	25	2,0	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 ENCARGADOS DE EDUCAÇÃO QUE CASO PRETENDAM PRATO VEGETARIANO, DEVEM DIRIGIR-SE AOS SERVIÇOS MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO. ALERGÊNIOS: 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 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)