



# EMENTA

28 JAN. A 01 FEV. 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 CONFECCIONADA PELA EMPRESA EUREST, NA CANTINA DO MUNICÍPIO DE TÁBUA, PODENDO SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.**

<b>SEGUNDA-FEIRA . 28 DE JANEIRO</b>		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
<b>TERÇA-FEIRA . 29 DE JANEIRO</b>		VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA	 CANJA (1, 3)	149	36	0	0,1	10	0,1	0,1
PRATO	 CARAPAU NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA DE ALFACE E TOMATE (4, 12)	445	106	4	0,5	27	1,6	0,2
SOBREMESA	 FRUTA DA ÉPOCA OU IOGURTE	238/360	57/86	0/2	0/0	12/16	13/0	0/0
<b>QUARTA-FEIRA . 30 DE JANEIRO</b>		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	 PERU ESTUFADO COM ESPARGUETE E SALADA DE COUVE-ROXA E CENOURA RALADA (1, 3, 12)	520	124	6	1,2	28	2,2	0,2
SOBREMESA	 FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0	12	13	0
<b>QUINTA-FEIRA . 31 DE JANEIRO</b>		VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA	 COUVE-LOMBARDA (1, 3, 6, 7, 8, 12)	72	17	0	0,0	13	1,3	0,1
PRATO	 PATANISCAS DE BACALHAU COM SALADA DE BATATA (FEIJÃO-VERDE, CENOURA E NABO) (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 14)	349	83	3	0,7	23	1,4	0,2
SOBREMESA	 FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0	12	13,0	0
<b>SEXTA-FEIRA . 01 DE FEVEREIRO</b>		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	 FEIJOADA (CARNES DE PORCO E VACA AOS CUBOS, FEIJÃO CATARINO, LOMBARDO E CENOURA) COM ARROZ (12)	577	138	4	1,1	50	1,7	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 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)