






EMENTA



03 A 07 DE JUNHO 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.

SEGUNDA-FEIRA . 03 DE JUNHO		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 . 04 DE JUNHO		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	0,0/0,0	12/16	13/22	0,0/0,0

QUARTA-FEIRA . 05 DE JUNHO		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 . 06 DE JUNHO		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	 MEIA DESFEITA DE BACALHAU (MIGAS, BATATA AOS QUARTOS, GRÃO, OVO PICADO, LOMBARDO E CENOURA) (3, 4)	306	73	3	0,8	38	1,2	0,2
SOBREMESA	 FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0

SEXTA-FEIRA . 07 DE JUNHO		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 ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO QUE CASO PRETENDAM PRATO VEGETARIANO, DEVEM DIRIGIR-SE AOS SERVIÇOS MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO. ALERGENÍOS: 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 - DÍÓXIDO 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)