



EMENTA

10 A 14 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 . 10 DE JUNHO — FERIADO

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




TERÇA-FEIRA . 11 DE JUNHO

	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	15	2,2	0,1
PRATO  ARROZ DE ATUM COM FEIJÃO VERDE, MILHO E CENOURA ⁽⁴⁾	528	126	6	0,8	31	1,5	0,4
SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13	0,0




QUARTA-FEIRA . 12 DE JUNHO

	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  TIRINHAS DE PORCO ESTUFADAS COM FEIJÃO VERMELHO, MACARRONETE E SALADA DE ALFACE E TOMATE ⁽¹²⁾	372	89	3	0,7	19	2,0	0,2
SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0

QUINTA-FEIRA . 13 DE JUNHO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA  COUVE PORTUGUESA COM FEIJÃO ^(1, 3, 6, 7, 8, 12)	176	42	1	0,1	14	2,7	0,1
PRATO  FILETES DE PALOCO NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA DE COUVE ROXA E CENOURA RALADA ^(1, 2, 3, 4, 7, 14)	427	102	4	0,5	30	1,8	0,2
SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA OU PUDIM	238/469	57/112	0/3	0/2	12/14	13/14	0/0

SEXTA-FEIRA . 14 DE JUNHO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA  CREME DE CENOURA COM ERVILHAS ^(1, 3, 6, 7, 8, 12)	168	40	1	0,1	15	2,3	0,1
PRATO  FRANGO ESTUFADO À PRIMAVERIL (FEIJÃO VERDE E CENOURA) COM PURÉ DE BATATA E SALADA DE TOMATE E BETERRABA ^(1, 3, 12)	311	74	2	0,5	23	1,8	0,2
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 - DÍOXÍDO 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)