



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 . 20 DE MAIO		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	 DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA DE COUVE ROXA E CENOURA RALADA [1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]	547	131	5	0,3	46	1,9	0,1
SOBREMESA	 FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0
TERÇA-FEIRA . 21 DE MAIO		VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA	 COUVE FLOR [1, 3, 6, 7, 8, 12]	143	34	1	0,1	13	2,6	0,1
PRATO	 MASSINHA DE AVES (FRANGO, PERU E PATO) COM COGUMELOS E SALADA DE ALFACE E BETERRABA [1, 3, 4, 12]	398	95	7	1,4	25	1,5	0,3
SOBREMESA	 FRUTA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0
QUARTA-FEIRA . 22 DE MAIO		VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA	 FEIJÃO FRADE COM NABIÇAS [1, 3, 6, 7, 8, 12]	269	64	1	0,2	11	1,8	0,1
PRATO	 SALADA RUSSA DE CAVALA (BATATA AOS QUARTOS, FEIJÃO VERDE, CENOURA E ERVILHA) [4, 6]	423	101	5	0,7	21	1,6	0,5
SOBREMESA	 FRUTA DA ÉPOCA	238/469	57/112	0/3	0/2	12/14	13/14	0/0
QUINTA-FEIRA . 23 DE MAIO		VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA	 COUVE CORAÇÃO [1, 3, 6, 7, 8, 12]	72	17	0	0,0	13	1,3	0,1
PRATO	 CHILI DE VACA COM ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE E TOMATE [12]	505	121	5	1,5	40	1,8	0,1
SOBREMESA	 FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0
SEXTA-FEIRA . 24 DE MAIO		VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA	 CREME DE ERVILHAS [1, 3, 6, 7, 8, 12]	213	51	1	0,1	12	2,2	0,1
PRATO	 MASSINHA DE TAMBORIL COM ERVILHA, MILHO E CENOURA [1, 3, 4, 12]	308	74	1	0,5	21	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 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)