








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 . 17 DE JUNHO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA  JULIANA (1, 3, 6, 7, 8, 12)	135	32	1	0,1	14	2,9	0,1
PRATO  EMPADÃO DE VACA COM SALADA DE BETERRABA (1, 3, 6, 7, 9, 10, 12)	441	105	6	2,1	20	1,4	0,3
SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0

## TERÇA-FEIRA . 18 DE JUNHO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA  FEIJÃO COM COUVE (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 (4, 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 . 19 DE JUNHO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA  NABO COM CENOURA (1, 3, 6, 7, 8, 12)	232	56	1	0,2	14	2,0	0,1
PRATO  RANCHINHO (CARNES DE FRANGO E PORCO AOS CUBOS, GRÃO, MACARRO-METE, LOMBARDO E CENOURA) (1, 3, 12)	518	124	5	1,2	20	2,0	0,1
SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0

## QUINTA-FEIRA . 20 DE JUNHO - FERIADO

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

## SEXTA-FEIRA . 21 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)	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	25	1,8	0,3
SOBREMESA  SURPRESA DELICIOSA							

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)