

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

03 A 07 DE FEVEREIRO DE 2020



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE LEGUMES ^[9,12]

VE. 137,4 KCAL / PROT. 6,4 / LÍP. 7,8 / A.G. SAT. 0,1 G
HC* 24,1 G / AÇÚCAR 12,1 G / SAL 0,4 G

PRATO

EMPADÃO (ARROZ) COM CARNE PICADA, SALADA DE CENOURA RASPADA ^[1,6,12]

VEGETARIANO: ESTUFADO DE ERVILHAS E CENOURA COM ARROZ BRANCO

VE. 316,6 KCAL / PROT. 22,5 / LÍP. 11,6 / A.G. SAT. 3,3 G / HC* 29,8 G / AÇÚCAR 6,3 G / SAL 0,3 G
VE. 295,1 KCAL / PROT. 12,1 / LÍP. 6,1 / A.G. SAT. 0,9 G / HC* 46,9 G / AÇÚCAR 6,2 G / SAL 0,2 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 42,3 KCAL / PROT. 0,7 / LÍP. 0,3 / A.G. SAT. 0,0 G
HC* 9,3 G / AÇÚCAR 9,2 G / SAL 0,0 G

TERÇA-FEIRA

SOPA

CREME DE BRÓCOLOS ^[9,12]

VE. 105,3 KCAL / PROT. 4,1 / LÍP. 1,6 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 18,5 G / AÇÚCAR 6,4 G / SAL 0,3 G

PRATO

PALOCO À GOMES DE SÁ (BATATA, OVO COZIDO RASPADO) E SALADA DE TOMATE ^[3,4,12]

VEGETARIANO: SALADA CAMPONESA (BATATA E CENOURA) COM OVO COZIDO ^[3]

VE. 221,3 KCAL / PROT. 16,7 / LÍP. 8,0 / A.G. SAT. 1,4 G / HC* 21,0 G / AÇÚCAR 2,8 G / SAL 2,1 G
VE. 292,1 KCAL / PROT. 11,8 / LÍP. 7,5 / A.G. SAT. 1,0 G / HC* 43,3 G / AÇÚCAR 4,4 G / SAL 0,2 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 42,3 KCAL / PROT. 0,7 / LÍP. 0,3 / A.G. SAT. 0,0 G / HC* 9,3 G / AÇÚCAR 9,2 G / SAL 0,0 G

QUARTA-FEIRA

SOPA

ALHO FRANCÊS ^[9,12]

VE. 101,7 KCAL / PROT. 3,1 / LÍP. 1,3 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 19,4 G / AÇÚCAR 7,0 G / SAL 0,3 G

PRATO

MASSA DE AVES (FRANGO E PERU) DESFIADAS NO FORNO ^[4]

VEGETARIANO: JARDINEIRA DE LEGUMES

VE. 306,7 KCAL / PROT. 27,1 / LÍP. 7,3 / A.G. SAT. 1,1 G / HC* 32,6 G / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 0,6 G
VE. 236,8 KCAL / PROT. 12,4 / LÍP. 6,1 / A.G. SAT. 0,9 G / HC* 32,7 G / AÇÚCAR 8,4 G / SAL 0,3 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 42,3 KCAL / PROT. 0,7 / LÍP. 0,3 / A.G. SAT. 0,0 G
HC* 9,3 G / AÇÚCAR 9,2 G / SAL 0,0 G

QUINTA-FEIRA

SOPA

CREME DE COUVE FLOR ^[9,12]

VE. 106,5 KCAL / PROT. 4,3 / LÍP. 1,2 / A.G. SAT. 0,1 G
HC* 19,6 G / AÇÚCAR 7,4 G / SAL 0,3 G

PRATO

ESPARGUETE DE CARNE (PORCO) COM ERVILHAS, CENOURA E SALADA DE ALFACE ^[1,12]

VEGETARIANO: ESPARGUETE COM COGUMELOS, MOLHO DE TOMATE E ORÉGÃOS E SALADA DE ALFACE ^[12]

VE. 286,4 KCAL / PROT. 24,9 / LÍP. 10,0 / A.G. SAT. 2,3 G / HC* 23,4 G / AÇÚCAR 2,8 G / SAL 0,2 G
VE. 276,4 KCAL / PROT. 14,8 / LÍP. 6,9 / A.G. SAT. 1,1 G / HC* 37,9 G / AÇÚCAR 7,5 G / SAL 0,2 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 42,3 KCAL / PROT. 0,7 / LÍP. 0,3 / A.G. SAT. 0,0 G
HC* 9,3 G / AÇÚCAR 9,2 G / SAL 0,0 G

SEXTA-FEIRA

SOPA

NABO ^[9,12]

VE. 102,5 KCAL / PROT. 2,4 / LÍP. 1,4 / A.G. SAT. 0,1 G
HC* 20,0 G / AÇÚCAR 8,0 G / SAL 0,3 G

PRATO

FILETES DE BACALHAU NO FORNO COM SALADA DE BATATA (BRÓCOLOS, CENOURA E CURGETE) ^[4]

VEGETARIANA: ARROZ DE FEIJÃO E LEGUMES (BRÓCOLOS, CENOURA E CURGETE)

VE. 220,7 KCAL / PROT. 16,6 / LÍP. 7,9 / A.G. SAT. 1,4 G / HC* 21,3 G / AÇÚCAR 3,1 G / SAL 2,1 G
VE. 386,7 KCAL / PROT. 21,1 / LÍP. 6,9 / A.G. SAT. 1,1 G / HC* 58,8 G / AÇÚCAR 6,8 G / SAL 0,2 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 42,3 KCAL / PROT. 0,7 / LÍP. 0,3 / A.G. SAT. 0,0 G
HC* 9,3 G / AÇÚCAR 9,2 G / SAL 0,0 G

AO ABRIGO DA LEI Nº 11/2017 DE 17 DE ABRIL, INFORMA-SE OS ENCARGADOS 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 RÍJA; 9 - AIPÓ; 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)

NOTA: A EMENTA É ELABORADA PELA EMPRESA UNISELF, SENDO AS REFEIÇÕES CONFECCIONADAS NA CANTINA DO MUNICÍPIO DE TÁBVA, PODENDO SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.