



# EMENTA

14 A 18 DE JANEIRO 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 . 14 DE JANEIRO |   |  | VE      | VE     | LÍP. | A.G. SAT. | HC* | AÇÚCAR | SAL |
|-------------------------------|---|--|---------|--------|------|-----------|-----|--------|-----|
|                               |   |  | (KJ)    | (KCAL) | (G)  | (G)       | (G) | (G)    | (G) |
| SOPA                          |    | JULIANA ( 1, 3, 6, 7, 8, 12)   | 135     | 32     | 1    | 0,1       | 14  | 2,9    | 0,1 |
| PRATO                         |    | CALAMARES NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA ( 1, 14)  | 448     | 107    | 4    | 0,7       | 35  | 1,2    | 0,3 |
| SOBREMESA                     |    | FRUTA DA ÉPOCA   | 238     | 57     | 0    | 0,0       | 12  | 13,0   | 0,0 |
| TERÇA-FEIRA . 15 DE JANEIRO   |   |  | VE      | VE     | LÍP. | A.G. SAT. | HC* | AÇÚCAR | SAL |
|                               |   |  | (KJ)    | (KCAL) | (G)  | (G)       | (G) | (G)    | (G) |
| SOPA                          |    | NABO COM CENOURA ( 1, 3, 6, 7, 8, 12)  | 232     | 56     | 1    | 0,2       | 14  | 2,0    | 0,1 |
| PRATO                         |    | FRANGO ESTUFADO À PRIMAVERIL (FEIJÃO-VERDE E CENOURA) COM PURÉ DE BATATA E SALADA DE TOMATE E BETERRABA ( 1, 3, 6, 7, 8, 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 |
| QUARTA-FEIRA . 16 DE JANEIRO  |   |  | VE      | VE     | LÍP. | A.G. SAT. | HC* | AÇÚCAR | SAL |
|                               |   |  | (KJ)    | (KCAL) | (G)  | (G)       | (G) | (G)    | (G) |
| SOPA                          |  | COUVE-PORTUGUESA ( 1, 3, 6, 7, 8, 12)  | 176     | 42     | 1    | 0,1       | 14  | 2,7    | 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 OU PUDIM  | 238/469 | 57/112 | 0/3  | 0/2       | 12  | 13/14  | 0/0 |
| QUINTA-FEIRA . 17 DE JANEIRO  |   |  | VE      | VE     | LÍP. | A.G. SAT. | HC* | AÇÚCAR | SAL |
|                               |   |  | (KJ)    | (KCAL) | (G)  | (G)       | (G) | (G)    | (G) |
| SOPA                          |  | CREME DE CENOURA COM ERVILHAS ( 1, 3, 6, 7, 8, 12)   | 168     | 40     | 1    | 0,1       | 16  | 2,3    | 0,1 |
| PRATO                         |  | TIRINHAS DE PORCO ESTUFADAS COM COGUMELOS, ARROZ BRANCO E SALADA DE COUVE-ROXA E CENOURA RALADA ( 12)                        | 428     | 102    | 3    | 0,7       | 38  | 1,5    | 0,2 |
| SOBREMESA                     |  | FRUTA DA ÉPOCA   | 238     | 57     | 0    | 0         | 12  | 13,0   | 0   |
| SEXTA-FEIRA . 18 DE JANEIRO   |   |  | VE      | VE     | LÍP. | A.G. SAT. | HC* | AÇÚCAR | SAL |
|                               |   |  | (KJ)    | (KCAL) | (G)  | (G)       | (G) | (G)    | (G) |
| SOPA                          |  | COUVE-FLÔR ( 1, 3, 6, 7, 8, 12)  | 152     | 36     | 1    | 0,1       | 15  | 2,4    | 0,1 |
| PRATO                         |  | MEIA DESFEITA DE BACALHAU (MIGAS, BATATA AOS QUARTOS, GRÃO, OVO PICADO, LOMBARDO E CENOURA) ( 3, 4)                          | 306     | 73     | 3    | 0,8       | 3   | 1,2    | 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 ENCARGADOS DE EDUCAÇÃO QUE CASO PRETENDAM PRATO VEGETARIANO, DEVEM DIRIGIR-SE AOS SERVIÇOS MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO. ALERGÉNIOS: 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 – 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)