












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 . 27 DE MAIO		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	 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 . 28 DE MAIO		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	 MASSA À LAVRADOR (CUBINHOS DE PORCO E FRANGO, FEIJÃO CATARINO, LOMBARDO E CENOURA) [1, 3, 12]	439	105	2	0,5	28	2,2	0,1
SOBREMESA	 FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0

QUARTA-FEIRA . 29 DE MAIO		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	 SALADA DE ATUM COM FEIJÃO FRADE, BATATA AOS QUARTOS, OVO PICADO, ERVILHA, MILHO E CENOURA [ 3, 4]	466	111	5	1,7	14	1,0	0,2
SOBREMESA	 FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0

QUINTA-FEIRA . 30 DE MAIO		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	16	2,3	0,1
PRATO	 FRANGO ASSADO COM ARROZ DE AÇAFRÃO E SALADA DE TOMATE E BETERABA [12]	686	164	8	1,6	36	1,6	0,2
SOBREMESA	 FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0

SEXTA-FEIRA . 31 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]	152	36	1	0,1	15	2,4	0,1
PRATO	 TINTUREIRA ESTUFADA COM MASSA COTOVELINHOS E SALADA DE ALFACE E PEPINO [1, 3, 4, 12]	508	122	5	0,8	12	1,7	0,4
SOBREMESA	 FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA	238/389	57/93	0/0	0/0	12/16	13/22	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 - DÍOXIDO 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)