








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 . 24 DE JUNHO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA  FEIJÃO VERDE (1, 3, 6, 7, 8, 12)	153	36	1	0,1	13	2,7	0,1
PRATO  MASSA ESPIRAL COM OVO MEXIDO, FIAMBRE, ERVILHA, MILHO E CENOURA (1, 3, 6, 7)	517	123	6	1,6	20	1,5	0,1
SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0

TERÇA-FEIRA . 25 DE JUNHO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA  CANJA (1, 3)	149	36	0	0,1	10	0,1	0,1
PRATO  CARAPAU NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA DE ALFACE E TOMATE (4, 12)	445	106	4	0,5	27	1,6	0,2
SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0




QUARTA-FEIRA . 26 DE JUNHO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA  GRÃO COM ESPINAFRES (1, 3, 6, 7, 8, 12)	221	53	1	0,1	15	2,0	0,2
PRATO  PERU ESTUFADO COM ESPARGUETE E SALADA DE COUVE ROXA E CENOURA RALADA (1, 3, 12)	520	124	6	1,2	28	2,2	0,2
SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0

QUINTA-FEIRA . 27 DE JUNHO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA  LOMBARDO	72	17	0	0,0	13	1,3	0,1
PRATO  PATANISCAS DE BACALHAU COM SALADA DE BATATA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 14)	349	83	3	0,7	23	1,4	0,2
SOBREMESA  FRUTA DA ÉPOCA	238	57	0	0,0	12	13,0	0,0

SEXTA-FEIRA . 21 DE JUNHO

	VE (KJ)	VE (KCAL)	LÍP. (G)	A.G. SAT. (G)	HC* (G)	AÇÚCAR (G)	SAL (G)
SOPA  NABIÇAS (1, 3, 6, 7, 8, 12)	149	36	1	0,1	12	2,3	0,1
PRATO  FEIJOADA (CARNES DE PORCO E VACA AOS CUBOS, FEIJÃO, LOMBARDO, CENOURA) E ARROZ (12)	577	138	4	1,1	50	1,7	0,1
SOBREMESA  SURPRESA DELICIOSA	238/360	57/86	0/2	0/0	12/16	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)