

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

06 A 10 DE JANEIRO DE 2020



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CENOURA COM MASSINHAS ^(1,3,12)

VE. 130,1 KCAL / PROT. 3,4 / LÍP. 1,6 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 25,3 G / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,3 G

PRATO

ESPARGUETE À BOLONHESA, COM SALADA DE ALFACE CENOURA ^(1,6,14)

VEGETARIANO: BOLONHESA DE SOJA, SALADA DE ALFACE ^(6,12)

VE. 302,2 KCAL / PROT. 23,5 / LÍP. 11,9 / A.G. SAT. 3,3 G / HC* 24,7 G / AÇÚCAR 1,9 G / SAL 0,3 G
VE. 302,2 KCAL / PROT. 23,5 / LÍP. 11,9 / A.G. SAT. 3,3 G / HC* 24,7 G / AÇÚCAR 1,9 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

TERÇA-FEIRA

SOPA

ESPINAFRES ^(9,12)

VE. 124,9 KCAL / PROT. 4,3 / LÍP. 2,1 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 22,3 G / AÇÚCAR 10,2 G / SAL 0,6 G

PRATO

PESCADA ESTUFADA COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA E FEIJÃO VERDE) E ARROZ BRANCO ^(4,12)

VEGETARIANO: ARROZ DE COGUMELOS COM JARDINEIRA DE LEGUMES

VE. 271,3 KCAL / PROT. 22,9 / LÍP. 7,0 / A.G. SAT. 1,0 G / HC* 28,7 G / AÇÚCAR 2,9 G / SAL 0,4 G
VE. 309,0 KCAL / PROT. 13,9 / LÍP. 6,5 / A.G. SAT. 1,0 G / HC* 47,8 G / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,2 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA ⁽¹²⁾

VE. 42,3/69 KCAL / PROT. 0,7/0,0 / LÍP. 0,3/0,0 / A.G. SAT. 0,0/0,0 G
HC* 9,3/17,3 G / AÇÚCAR 9,2/0,0 G / SAL 0,0/0,0 G

QUARTA-FEIRA

SOPA

COUVE FLOR E CENOURA ^(9,12)

VE. 106,9 KCAL / PROT. 4,3 / LÍP. 1,2 / A.G. SAT. 0,1 G
HC* 19,6 G / AÇÚCAR 7,4 G / SAL 0,6 G

PRATO

FRANGO ASSADO COM MASSA DE LEGUMES (CURGETE, CENOURA E BRÓCOLOS) ⁽¹²⁾

VEGETARIANO: MASSA DE LEGUMES E LENTILHAS (CURGETE, CENOURA E BRÓCOLOS) ⁽¹²⁾

VE. 3371,6 KCAL / PROT. 35,9 / LÍP. 8,5 / A.G. SAT. 1,6 G / HC* 29,0 G / AÇÚCAR 5,5 G / SAL 0,4 G
VE. 305,9 KCAL / PROT. 18,4 / LÍP. 6,1 / A.G. SAT. 0,9 G / HC* 43,4 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

QUINTA-FEIRA

SOPA

FEIJÃO VERDE COM VEGETAIS ^(9,12)

VE. 121,9 KCAL / PROT. 4,4 / LÍP. 1,5 / A.G. SAT. 0,1 G
HC* 22,7 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,3 G

PRATO

SALADINHA DE PALOCO COM OVO COZIDO RASPADO (BATATA AOS CUBOS, PALOCO DESFIADO) COM CENOURA RASPADA E MILHO ^(3,4)

VEGETARIANO: SALADA DE GRÃO COM BATATA, CENOURA E REPOLHO

VE. 220,7 KCAL / PROT. 15,6 / LÍP. 7,9 / A.G. SAT. 1,4 G / HC* 21,3 G / AÇÚCAR 3,1 G / SAL 2,1 G
VE. 309,9 KCAL / PROT. 12,9 / LÍP. 7,8 / A.G. SAT. 1,1 G / HC* 46,1 G / AÇÚCAR 7,1 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

JULIANA DE LEGUMES ^(9,12)

VE. 124,1 KCAL / PROT. 4,4 / LÍP. 1,7 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 22,9 G / AÇÚCAR 10,7 G / SAL 0,4 G

PRATO

FEIJOADA DE CARNES (CARNE DE PORCO AOS CUBOS, FRANGO, CHOURIÇO DE CARNE, COUVE LOMBARDA E CENOURA) COM ARROZ BRANCO ⁽⁶⁾

VEGETARIANA: FEIJOADA VEGETARIANA

VE. 406,0 KCAL / PROT. 31,6 / LÍP. 12,0 / A.G. SAT. 2,9 G / HC* 42,2 G / AÇÚCAR 6,1 G / SAL 0,9 G
VE. 431,1 KCAL / PROT. 16,8 / LÍP. 8,1 / A.G. SAT. 1,2 G / HC* 71,1 G / AÇÚCAR 8,3 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.