

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

10 A 14 DE FEVEREIRO DE 2020



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

FEIJÃO VERDE ^[9,12]

VE. 99,2 KCAL / PROT. 2,8 / LÍP. 1,2 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 19,2 G / AÇÚCAR 6,8 G / SAL 0,3 G

PRATO

DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E MILHO ^[1,2,4,14]

VEGETARIANO: ARROZ DE COGUMELOS COM CENOURA E MILHO ^[12]

VE. 318,7 KCAL / PROT. 11,6 / LÍP. 12,0 / A.G. SAT. 0,8 G / HC* 40,6 G / AÇÚCAR 2,1 G / SAL 0,2 G
VE. 235,8 KCAL / PROT. 5,3 / LÍP. 5,9 / A.G. SAT. 0,8 G / HC* 39,4 G / AÇÚCAR 2,3 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

TERÇA-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

STROGONOFF DE FRANGO COM MASSA ESPIRAL E SALADA DE TOMATE E COUVE ROXA ^[1,12]

VEGETARIANO: MASSA ESPIRAL DE SOJA COM TOMATE E COUVE ROXA ^[1,6,12]

VE. 330,0 KCAL / PROT. 33,8 / LÍP. 8,5 / A.G. SAT. 1,6 G / HC* 29,1 G / AÇÚCAR 4,4 G / SAL 0,4 G
VE. 338,4 KCAL / PROT. 30,5 / LÍP. 6,6 / A.G. SAT. 1,0 G / HC* 34,7 G / AÇÚCAR 10,8 G / SAL 0,1 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

CURGETE ^[9,12]

VE. 109,2 KCAL / PROT. 3,0 / LÍP. 1,5 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 20,8 G / AÇÚCAR 8,8 G / SAL 0,3 G

PRATO

SOLHA NO FORNO COM SALADA DE BATATA COM MAGEDÓNIA DE LEGUMES ^[4]

VEGETARIANO: JARDINEIRA DE LEGUMES

VE. 336,1 KCAL / PROT. 37,7 / LÍP. 8,1 / A.G. SAT. 1,3 G / HC* 27,8 G / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,7 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 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

ESPARGUETE DE PERU COM ERVILHAS, CENOURA E FEIJÃO VERDE ^[1]

VEGETARIANO: MASSA DE FEIJÃO VERDE, CURGETE E LENTILHAS ^[1]

VE. 314,6 KCAL / PROT. 34,4 / LÍP. 7,4 / A.G. SAT. 1,2 G / HC* 27,1 G / AÇÚCAR 4,1 G / SAL 0,4 G
VE. 283,4 KCAL / PROT. 16,9 / LÍP. 6,1 / A.G. SAT. 1,0 G / HC* 39,4 G / AÇÚCAR 5,2 G / SAL 0,1 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

COUVE CORAÇÃO ^[9,12]

VE. 119,7 KCAL / PROT. 4,0 / LÍP. 1,7 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 22,3 G / AÇÚCAR 10,1 G / SAL 0,3 G

PRATO

FILETES DOURADOS NO FORNO COM ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE E CENOURA ^[1,4]

VEGETARIANA: HAMBÚRGUER VEGETARIANO, ARROZ BRANCO E ALFACE E CENOURA ^[1,3,7,10,11,12]

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. 380,3 KCAL / PROT. 15,2 / LÍP. 14,6 / A.G. SAT. 0,8 G / HC* 79,3 G / AÇÚCAR 2,5 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

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.