

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

20 A 24 DE JANEIRO DE 2020



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

FEIJÃO VERDE ^(9,12)

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

PRATO

ALMÔNDEGAS DE TOMATADA, ARROZ DE ALHO FRANCÊS E CENOURA RASPADA ^(11,6,12)

VEGETARIANO: SALTEADO DE ALHO FRANCÊS, CENOURA E BRÓCOLOS COM ARROZ DE FEIJÃO

VE. 315,5 KCAL / PROT. 22,5 / LÍP. 11,6 / A.G. SAT. 3,3 G / HC* 29,8 G / AÇÚCAR 5,3 G / SAL 0,3 G
VE. 391,7 KCAL / PROT. 21,4 / LÍP. 6,9 / A.G. SAT. 1,1 G / HC* 59,7 G / AÇÚCAR 7,2 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

VEGETAIS ^(9,12)

VE. 115,8 KCAL / PROT. 4,1 / LÍP. 1,7 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 21,1 G / AÇÚCAR 8,9 G / SAL 0,4 G

PRATO

CALDEIRADA DE CAÇÃO ESTUFADO COM PIMENTOS, SALADA DE BATAT E MACEDÔNIA DE LEGUMES ⁽⁴⁾

VEGETARIANO: JARDINEIRA DE LENTILHAS COM LEGUMES

VE. 290,5 KCAL / PROT. 30,7 / LÍP. 5,8 / A.G. SAT. 0,8 G / HC* 28,5 G / AÇÚCAR 7,3 G / SAL 0,7 G
VE. 315,2 KCAL / PROT. 17,9 / LÍP. 5,8 / A.G. SAT. 0,9 G / HC* 47,0 G / AÇÚCAR 6,9 G / SAL 0,2 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA OU GELADO ⁽⁷⁾

VE. 42,3 / 296,4 KCAL / PROT. 0,7 / 5,4 / LÍP. 0,3 / 16,4 / A.G. SAT. 0,0 / 9,2 G / HC* 9,3 / 32,6 G / AÇÚCAR 9,2 / 32,6 G / SAL 0,0 / 0,2 G

QUARTA-FEIRA

SOPA

COUVE LOMBARDA ^(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

FRANGO ASSADO COM MASSA ESPIRAL E SALADA DE TOMATE ^(1,12)

VEGETARIANO: HAMBÚRGUER VEGETARIANO COM MASSA ESPIRAL E TOMATE ^(1,3,7,11)

VE. 330,0 KCAL / PROT. 33,8 / LÍP. 8,5 / A.G. SAT. 1,5 G / HC* 29,1 G / AÇÚCAR 4,4 G / SAL 0,4 G
VE. 306,4 KCAL / PROT. 14,1 / LÍP. 13,1 / A.G. SAT. 0,8 G / HC* 32,5 G / AÇÚCAR 2,0 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

QUINTA-FEIRA

SOPA

NABO COM COUVE CORAÇÃO ^(9,12)

VE. 118,0 KCAL / PROT. 3,3 / LÍP. 1,7 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 22,5 G / AÇÚCAR 10,4 G / SAL 0,3 G

PRATO

RED FISH NO FORNO COM ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE ^(4,12)

VEGETARIANO: SALTEADO DE COGUMELOS COM ARROZ DE CENOURA E ALFACE ⁽¹²⁾

VE. 320,3 KCAL / PROT. 26,3 / LÍP. 8,8 / A.G. SAT. 1,4 G / HC* 33,0 G / AÇÚCAR 1,4 G / SAL 0,4 G
VE. 221,3 KCAL / PROT. 5,6 / LÍP. 5,5 / A.G. SAT. 0,8 G / HC* 36,7 G / AÇÚCAR 4,6 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

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

RANCHO DE CARNES À REGIONAL (CARNE DE AVES, CARNE DE PORCO, CHOURIÇO DE CARNE, GRÃO DE BICO, MASSA, COUVE E CENOURA) ^(6,1)

VEGETARIANA: RANCHO VEGETARIANO ⁽¹⁾

VE. 367,7 KCAL / PROT. 30,4 / LÍP. 13,2 / A.G. SAT. 3,0 G / HC* 31,4 G / AÇÚCAR 6,2 G / SAL 0,9 G
VE. 317,1 KCAL / PROT. 14,7 / LÍP. 8,5 / A.G. SAT. 1,1 G / HC* 44,9 G / AÇÚCAR 9,9 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.