

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

27 A 31 DE JANEIRO DE 2020



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE CENOURA ^(9,12)

VE. 94,7 KCAL / PROT. 2,1 / LÍP. 1,4 / A.G. SAT. 0,1 G
HC* 19,3 G / AÇÚCAR 6,4 G / SAL 0,3 G

PRATO

MASSADA DE ATUM COM MILHO, CENOURA E ERVILHAS ^(1,4)

VEGETARIANO: MASSA DE SOJA, MILHO, CENOURA E ERVILHAS ^(1,6)

VE. 416,1 KCAL / PROT. 29,5 / LÍP. 18,0 / A.G. SAT. 1,7 G / HC* 33,5 G / AÇÚCAR 5,0 G / SAL 1,2 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

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

FRANGO ESTUFADO COM FEIJÃO VERDE, ARROZ BRANCO E SALADA DE COUVE ROXA E ALFACE ⁽¹²⁾

VEGETARIANO: LENTILHAS ESTUFADAS COM REPOLHO E CENOURA, ARROZ BRANCO E SALADA DE COUVE ROXA ⁽¹²⁾

VE. 369,9 KCAL / PROT. 34,3 / LÍP. 8,0 / A.G. SAT. 1,4 G / HC* 38,1 G / AÇÚCAR 5,6 G / SAL 0,4 G
VE. 305,3 KCAL / PROT. 11,1 / LÍP. 3,8 / A.G. SAT. 0,5 G / HC* 55,4 G / AÇÚCAR 4,2 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

QUARTA-FEIRA

SOPA

ESPINAFRES COM GRÃO DE BICO ^(9,12)

VE. 141,5 KCAL / PROT. 5,3 / LÍP. 2,4 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 24,8 G / AÇÚCAR 10,3 G / SAL 0,6 G

PRATO

PESCADA NO FORNO COM ARROZ PRIMAVERA (ERVILHAS, CENOURA E FEIJÃO VERDE) ⁽⁴⁾

VEGETARIANO: JARDINEIRA DE LEGUMES

VE. 306,7 KCAL / PROT. 27,1 / LÍP. 7,3 / A.G. SAT. 1,1 G / HC* 32,6 G / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 0,5 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 COUVE FLOR ^(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 0,3 G

PRATO

ESPARGUETE DE CARNE (PORCO) COM ERVILHAS, CENOURA E SALADA DE ALFACE ^(1,12)

VEGETARIANO: ESPARGUETE COM COGUMELOS, MOLHO DE TOMATE E ORÉGÃOS E SALADA DE ALFACE ⁽¹²⁾

VE. 285,4 KCAL / PROT. 24,9 / LÍP. 10,0 / A.G. SAT. 2,3 G / HC* 23,4 G / AÇÚCAR 2,8 G / SAL 0,2 G
VE. 275,4 KCAL / PROT. 14,8 / LÍP. 6,9 / A.G. SAT. 1,1 G / HC* 37,8 G / AÇÚCAR 7,5 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

SEXTA-FEIRA

SOPA

NABO ^(9,12)

VE. 102,5 KCAL / PROT. 2,4 / LÍP. 1,4 / A.G. SAT. 0,1 G
HC* 20,0 G / AÇÚCAR 8,0 G / SAL 0,3 G

PRATO

FILETES DE BACALHAU NO FORNO COM SALADA DE BATATA (BRÓCOLOS, CENOURA E CURGETE) ⁽⁴⁾

VEGETARIANA: ARROZ DE FEIJÃO E LEGUMES (BRÓCOLOS, CENOURA E CURGETE)

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. 386,7 KCAL / PROT. 21,1 / LÍP. 6,9 / A.G. SAT. 1,1 G / HC* 58,8 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

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.