

EMENTA

14 A 18 NOVEMBRO DE 2022

SEGUNDA-FEIRA

SOPA



CREME DE ABÓBORA COM COUVE CORAÇÃO⁽⁹⁾

VE. 133,9 KCAL / PROT. 15,06 / LÍP. 2,16 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 21,16 / AÇÚCAR 9,1 G / SAL 0,3 G

PRATO



GRATINADO (ESPIRAL) DE CARNE PICADA^(1,6,12) COM

HAMBÚRGUER DE COUVE FLOR^(1,3,7,11) NO FORNO COM FUSIL⁽¹⁾
E SALADA ALFACE E BETERRABA

VE. 308,1 KCAL / PROT. 23,76 / LÍP. 12,16 / A.G. SAT. 3,36 HC* 25,66 / AÇÚCAR 4,6 G / SAL 0,3 G
VE. 355,2 KCAL / PROT. 15,86 / LÍP. 14,96 / A.G. SAT. 0,96 HC* 72,06 / AÇÚCAR 2,7 G / SAL 0,2 G

SOBREMESA



FRUTA DA ÉPOCA

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

TERÇA-FEIRA

SOPA



CREME DE BETERRABA COM CURGETE AOS

VE. 130,11 KCAL / PROT. 13,4 G / LÍP. 1,56 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 22,96 / AÇÚCAR 11,4 G / SAL 0,5 G

PRATO



PALMETA⁽⁴⁾ ESTUFADA COM BATATA COZIDA, FEIJÃO VERDE,
CENOURA, MILHO E OVO COZIDO⁽³⁾

ESTUFADO DE SOJA⁽⁹⁾ FINA COM LEGUMES SALTEADOS
(COUVE CORAÇÃO, COUVE FLOR E CURGETE) COM BATATA COZIDA

VE. 386,0 KCAL / PROT. 34,66 / LÍP. 14,36 / A.G. SAT. 2,86 HC* 29,56 / AÇÚCAR 5,7 G / SAL 1,0 G
VE. 374,3 KCAL / PROT. 24,26 / LÍP. 15,26 / A.G. SAT. 2,06 HC* 34,86 / AÇÚCAR 10,2 G / SAL 0,2 G

SOBREMESA



FRUTA DA ÉPOCA

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

QUARTA-FEIRA

SOPA



FEIJÃO VERDE⁽⁹⁾

VE. 128,5 KCAL / PROT. 14,26 / LÍP. 2,06 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 20,76 / AÇÚCAR 8,5 G / SAL 0,3 G

PRATO



FEBRAS ESTUFADAS COM ARROZ DE FEIJÃO E SALADA DE
TOMATE, CENOURA E PEPINO

ARROZ DE FEIJÃO COM LEGUMES ESTUFADOS (ALHO FRANCÊS E
COUVE FLOR) COM SALADA DE TOMATE, CENOURA E PEPINO

VE. 331,2 KCAL / PROT. 24,46 / LÍP. 9,66 / A.G. SAT. 2,26 HC* 35,86 / AÇÚCAR 2,0 G / SAL 0,2 G
VE. 285,5 KCAL / PROT. 21,46 / LÍP. 6,66 / A.G. SAT. 1,06 HC* 59,26 / AÇÚCAR 6,5 G / SAL 0,2 G

SOBREMESA



FRUTA DA ÉPOCA

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

QUINTA-FEIRA

SOPA



CREME DE ALHO FRANCÊS⁽⁹⁾

VE. 131,0 KCAL / PROT. 14,56 / LÍP. 2,46 / A.G. SAT. 0,3 G
HC* 20,96 / AÇÚCAR 8,7 G / SAL 0,3 G

PRATO



EMPADÃO (ARROZ) DE SALMÃO COM ESPINAFRES,

EMPADÃO DE SOJA, ESPINAFRES E SALADA DE ALFACE E
BETERRABA

VE. 503,8 KCAL / PROT. 24,96 / LÍP. 32,46 / A.G. SAT. 5,96 HC* 27,66 / AÇÚCAR 3,4 G / SAL 0,8 G
VE. 355,4 KCAL / PROT. 20,66 / LÍP. 14,96 / A.G. SAT. 2,06 HC* 34,36 / AÇÚCAR 9,4 G / SAL 0,2 G

SOBREMESA



GELATINA ⁽¹²⁾ OU FRUTA DA ÉPOCA

VE. 48,8 KCAL / PROT. 12,2 / LÍP. 0,0 / A.G. SAT. 0,0 G / HC* 0,0 G / AÇÚCAR 0,0 G / SAL 0,0 G
VE. 42,5 KCAL / PROT. 0,6 / LÍP. 0,3 / A.G. SAT. 0,0 G / HC* 9,4 G / AÇÚCAR 9,3 G / SAL 0,0 G

SEXTA-FEIRA

SOPA



CREME DE GRÃO COM ESPINAFRES⁽⁹⁾

VE. 140,3 KCAL / PROT. 15,76 / LÍP. 2,76 / A.G. SAT. 0,3 G
HC* 20,56 / AÇÚCAR 6,3 G / SAL 0,5 G

PRATO



FRANGO CORADO COM ALECRIM COM ESPARGUETE,

BOLONHESA DE LENTILHAS, CENOURA E CORGUETE

VE. 318,4 KCAL / PROT. 34,96 / LÍP. 9,36 / A.G. SAT. 1,76 HC* 23,16 / AÇÚCAR 2,4 G / SAL 0,46
VE. 317,3 KCAL / PROT. 17,06 / LÍP. 6,26 / A.G. SAT. 0,96 HC* 47,36 / AÇÚCAR 3,56 / SAL 0,16

SOBREMESA



FRUTA DA ÉPOCA

VE. 42,5 KCAL / PROT. 0,6 / LÍP. 0,3 / A.G. SAT. 0,0 G / HC* 9,4 G / AÇÚCAR
9,3 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. ALERGÊNIOS: 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 RUJA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÊSAMO; 12 - DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13 - TREMOÇOS; 14 - MOLLUSCOS. / DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100G/100ML DE PRODUTO. VE - VALOR ENERGÉTICO; LÍP. - LÍPIDOS; A.G. SAT. - ÁCIDOS GORDOS SATURADOS; HC* - HIDRATOS DE CARBONO (1º CICLO)