

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

7 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

GRELOS⁽⁹⁾

VE. 129,2 KCAL / PROT. 19,46 / LÍP. 2,26 / A.G. SAT. 0,3 G
HC* 7,46 / AÇÚCAR 0,3 G / SAL 0,3 G

PRATO

BOLONHESA⁽¹⁾ DE CAVALA⁽⁴⁾ E CENOURA AO CUBO COM
SALADA DE ALFACE E MILHO
BOLONHESA DE SOJA^(1,9) E CENOURA AO CUBO COM SALADA
DE ALFACE E MILHO

VE. 335,0 KCAL / PROT. 26,16 / LÍP. 14,36 / A.G. SAT. 2,2 G HC* 24,96 / AÇÚCAR 4,0 G / SAL 1,7 G
VE. 355 KCAL / PROT. 20,86 / LÍP. 15,56 / A.G. SAT. 2,1 G HC* 32,76 / AÇÚCAR 6,2 G / SAL 0,1 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

CALDO VERDE ⁽⁹⁾

VE. 71 KCAL / PROT. 3,86 / LÍP. 1,36 / A.G. SAT. 0,1 G
HC* 11,06 / AÇÚCAR 3,4 G / SAL 0,1 G

PRATO

ARROZ DE AVES E SALADA DE TOMATE, PEPINO E COUVE ROXA

SOJA⁽⁹⁾ E COUVE DE BRUXELAS ESTUFADAS COM ARROZ
E SALADA DE TOMATE, PEPINO E COUVE ROXA

VE. 358,3 KCAL / PROT. 28,46 / LÍP. 11,86 / A.G. SAT. 2,7 G HC* 33,76 / AÇÚCAR 1,9 G / SAL 0,4 G
VE. 381,5 KCAL / PROT. 21,56 / LÍP. 15,96 / A.G. SAT. 2,2 G HC* 37,46 / AÇÚCAR 7,1 G / SAL 0,1 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

CREME DE CENOURA COM COENTROS ⁽⁹⁾

VE. 111,0 KCAL / PROT. 13,26 / LÍP. 1,96 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 17,56 / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 0,2 G

PRATO

RED-FISH⁽⁴⁾ ESTUFADO COM MOLHO DE CENOURA C/ BATATA
COZIDA E LEGUMES COZIDOS (COUVE FLOR, FEIJÃO VERDE E CURGETE)

SALTEADO DE COGUMELOS⁽¹²⁾ E LEGUMES (COUVE FLOR,
FEIJÃO VERDE E CURGETE) COM BATATA NO FORNO

VE. 310,1 KCAL / PROT. 29,76 / LÍP. 9,06 / A.G. SAT. 1,4 G HC* 27,2 G / AÇÚCAR 7,8 G / SAL 0,6 G
VE. 184,1 KCAL / PROT. 7,86 / LÍP. 5,86 / A.G. SAT. 0,9 G HC* 24,86 / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 0,2 G

SOBREMESA

PUDIM ⁽⁷⁾ OU FRUTA DA ÉPOCA

VE. 84,1 KCAL / PROT. 7,9 / LÍP. 5,8 / A.G. SAT. 0,9 G / HC* 24,8 G / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 0,2 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

QUINTA-FEIRA

SOPA

MACEDÓNIA⁽⁹⁾

VE. 118,5 KCAL / PROT. 13,46 / LÍP. 1,96 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 19,26 / AÇÚCAR 7,4 G / SAL 0,3 G

PRATO

CARNE DE PORCO AOS CUBOS C/ MACARRONETE (CARNE PORCO AOS
CUBOS, MASSA MACARRONETE, GRÃO, CENOURA AOS CUBOS E LOMBARDO)

RANCHO VEGETARIANO (GRÃO ESTUFADO, MASSA MACARRONETE,
CENOURA E LOMBARDO)

VE. 349,6 KCAL / PROT. 30,06 / LÍP. 11,36 / A.G. SAT. 2,4 G HC* 31,66 / AÇÚCAR 6,2 G / SAL 0,3 G
VE. 299,4 KCAL / PROT. 13,96 / LÍP. 42,16 / A.G. SAT. 1,0 G HC* 42,16 / AÇÚCAR 7,0 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

SEXTA-FEIRA

SOPA

CREME DE LENTILHAS E CENOURA RALADA ⁽⁹⁾

VE. 125,9 KCAL / PROT. 14,56 / LÍP. 1,96 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 19,86 / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 0,2 G

PRATO

FILETE DE PESCADA⁽⁴⁾ NO FORNO C/ LIMÃO, ARROZ DE
ERVILHAS, SALADA DE TOMATE, ALFACE E MILHO

ERVILHAS, COUVE BRANCA E CURGETE ESTUFADOS COM
ARROZ BRANCO E SALADA DE TOMATE, ALFACE E MILHO

VE. 261,4 KCAL / PROT. 21,76 / LÍP. 6,86 / A.G. SAT. 1,0 G HC* 27,36 / AÇÚCAR 1,6 G / SAL 0,46
VE. 303,4 KCAL / PROT. 14,26 / LÍP. 6,46 / A.G. SAT. 1,0 G HC* 46,36 / AÇÚCAR 5,5 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

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. ALÉRGICOS: 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 RIJA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÉSAMO; 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 TÁBUA, PODENDO SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.