

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

21 A 25 DE NOVEMBRO DE 2022



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE CENOURA COM BRÓCOLOS PICADOS⁽⁹⁾

VE. 134,6 KCAL / PROT. 15,56 / LÍP. 2,46 / A.G. SAT. 0,3 G

HC* 20,16 / AÇÚCAR 8,1 G / SAL 0,3 G

PRATO

DOURADINHOS^(1,2,4,14) NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA DE CENOURA E BETERRABA RALADA

LENTILHAS, CENOURA E MILHO ESTUFADOS COM ARROZ BRANCO E SALADA DE CENOURA E BETERRABA RALADA

VE. 300,3 KCAL / PROT. 11,06 / LÍP. 11,76 / A.G. SAT. 0,8 G HC* 37,186 / AÇÚCAR 2,3 G / SAL 0,3 G

VE. 341,7 KCAL / PROT. 15,96 / LÍP. 5,86 / A.G. SAT. 0,8 G HC* 55,16 / AÇÚCAR 3,2 G / SAL 0,3 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

JULIANA⁽⁹⁾

VE. 118,5 KCAL / PROT. 13,4 G / LÍP. 1,96 / A.G. SAT. 0,2 G

HC* 19,26 / AÇÚCAR 7,4 G / SAL 0,3 G

PRATO

CARNE DE PORCO GUISADA, ERVILHAS, CENOURA E MACARRONETE⁽¹⁾

MASSA MACARRONETE⁽¹⁾ COM FAVAS, BRÓCOLOS, COUVE FLOR E TOMATE

VE. 258,1 KCAL / PROT. 24,76 / LÍP. 9,86 / A.G. SAT. 2,3 G HC* 17,56 / AÇÚCAR 4,5 G / SAL 0,3 G

VE. 266,7 KCAL / PROT. 19,56 / LÍP. 6,76 / A.G. SAT. 0,9 G HC* 31,86 / AÇÚCAR 7,4 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

CREME DE COUVE FLOR⁽⁹⁾

VE. 128,4 KCAL / PROT. 15,46 / LÍP. 2,0 G / A.G. SAT. 0,2 G

HC* 19,46 / AÇÚCAR 7,4 G / SAL 0,2 G

PRATO

FEIJOADA (FEIJÃO BRANCO) DE POTA, CENOURA ÀS RODELAS E ARROZ BRANCO

CHILI VEGETARIANO (FEIJÃO CATARINO, CURGETE, FEIJÃO VERDE E TOMATE) C/ ARROZ DE CENOURA, TOMATE E MILHO

VE. 316,9 KCAL / PROT. 25,06 / LÍP. 7,06 / A.G. SAT. 1,2 G HC* 37,76 / AÇÚCAR 3,7 G / SAL 1,1 G

VE. 590,5 KCAL / PROT. 35,36 / LÍP. 16,06 / A.G. SAT. 2,2 G HC* 74,86 / AÇÚCAR 9,0 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

QUINTA-FEIRA

SOPA

PURÉ DE FEIJÃO CATARINO COM LOMBARDO RIPADO⁽⁹⁾

VE. 124,5 KCAL / PROT. 14,36 / LÍP. 1,96 / A.G. SAT. 0,2 G

HC* 19,66 / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 0,2 G

PRATO

LASCAS DE PERÚ COM MASSA ESPIRAL⁽¹⁾ E SALADA DE ALFACE E COUVE ROXA

ERVILHAS E LEGUMES ESTUFADOS (CURGETE, CENOURA E COUVE BRANCA) C/ MASSA ESPIRAL⁽¹⁾, ALFACE E COUVE ROXA

VE. 278,9 KCAL / PROT. 24,56 / LÍP. 15,096 / A.G. SAT. 3,9 G HC* 10,76 / AÇÚCAR 0,5 G / SAL 0,4 G

VE. 279,5 KCAL / PROT. 15,56 / LÍP. 6,86 / A.G. SAT. 1,1 G HC* 38,56 / AÇÚCAR 8,5 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

SEXTA-FEIRA

SOPA

CREME DE ABÓBORA COM MASSINHAS^(1,9)

VE. 157,0 KCAL / PROT. 14,56 / LÍP. 2,06 / A.G. SAT. 0,2 G

HC* 27,66 / AÇÚCAR 7,9 G / SAL 0,3 G

PRATO

FILETE DE ABROTEA⁽⁴⁾ ESTUFADO COM COENTROS E BATATA COZIDA FEIJO VERDE E CENOURA

ESTUFADO DE GRÃO, NABO AOS CUBOS, FEIJÃO VERDE E CURGETE COM BATATA NO FORNO

VE. 238,6 KCAL / PROT. 21,76 / LÍP. 5,46 / A.G. SAT. 0,8 G HC* 25,46 / AÇÚCAR 6,2 G / SAL 0,56

VE. 344,6 KCAL / PROT. 14,96 / LÍP. 8,26 / A.G. SAT. 1,1 G HC* 51,86 / AÇÚCAR 8,4 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

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 RÍJA; 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.