

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

31 OUT. A 4 NOV. DE 2022



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

SOPA DE LEGUMES⁽¹⁾

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

CHILI DE CARNE DA AVES PICADA^(1,6,12) (FEIJÃO, MILHO, CENOURA CUBINHO) E ARROZ BRANCO E ALFACE E TOMATE
CHILI VEGETARIANO (FEIJÃO CATARINO, CENOURA AO CUBINHO E MILHO) E ARROZ BRANCO E ALFACE E TOMATE

VE. 350,8 KCAL / PROT. 22,96 / LÍP. 11,56 / A.G. SAT. 3,2 G HC* 386 / AÇÚCAR 4,1 G / SAL 0,3 G
VE. 590,5 KCAL / PROT. 35,56 / 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

TERÇA-FEIRA

SOPA

FERIADO

PRATO

FERIADO

SOBREMESA

FERIADO

QUARTA-FEIRA

SOPA

CREME DE BRÓCOLOS⁹

VE. 126,9 KCAL / PROT. 15,2 G / LÍP. 2,46 / A.G. SAT. 0,3 G
HC* 18,36 / AÇÚCAR 6,5 G / SAL 0,2 G

PRATO

PESCADA⁽⁴⁾ DESFIADA COM BATATA, CENOURA, ERVILHA, MILHO E OVO RALADO⁽³⁾
BIFE DE SEITAN^(1,6) DE CEBOLADA, BATATA, CENOURA, ERVILHAS E MILHO

VE. 385,1 KCAL / PROT. 35,26 / LÍP. 14,26 / A.G. SAT. 2,8 G HC* 28,66 / AÇÚCAR 3,4 G / SAL 1,0 G
VE. 235,5 KCAL / PROT. 17,86 / LÍP. 6,36 / A.G. SAT. 1,0 G HC* 26,16 / AÇÚCAR 4,3 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

SOPA DE ESPINAFRES⁹

VE. 131,46 KCAL / PROT. 15,06 / LÍP. 2,46 / A.G. SAT. 0,23 G
HC* 19,76 / AÇÚCAR 7,8 G / SAL 0,5 G

PRATO

PERNA DE PERU ESTUFADA C/ ERVAS DE PROVENCE E CENOURA C/ ARROZ DE LENTILHAS E SALADA DE TOMATE E PEPINO
EMPADÃO DE ARROZ COM LENTILHAS E CENOURA COM SALADA DE TOMATE E PEPINO

VE. 412,7 KCAL / PROT. 30,76 / LÍP. 15,16 / A.G. SAT. 3,9 G HC* 37,66 / AÇÚCAR 4,2 G / SAL 0,5 G
VE. 317,7 KCAL / PROT. 15,56 / LÍP. 5,76 / A.G. SAT. 0,8 G HC* 49,86 / AÇÚCAR 2,8 G / SAL 0,316

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

PURÉ DE FEIJÃO CATARINO COM CENOURA AOS CUBOS⁹

VE. 124,6 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

FILETE DE MARUCA ESTUFADA C/ PIMENTOS, C/ MASSA COTOVELINHOS⁽¹⁾ E SALADA DE ALFACE E COUVE ROXA
FEIJÃO BRANCO ESTUFADO C/ MILHO, CURGETE C/ MASSA COTOVELINHOS⁽¹⁾ E SALADA DE ALFACE E COUVE ROXA

VE. 236,7 KCAL / PROT. 21,66 / LÍP. 5,96 / A.G. SAT. 0,9 G HC* 23,76 / AÇÚCAR 2,9 G / SAL 0,46
VE. 338,9 KCAL / PROT. 18,96 / LÍP. 6,96 / A.G. SAT. 1,1 G HC* 49,46 / AÇÚCAR 5,1 G / SAL 0,436

SOBREMESA

GELATINA¹²

VE. 48,8 KCAL / PROT. 0,0 / LÍP. 0,0 / A.G. SAT. 0,0 G / HC* 0,0 G / AÇÚCAR 0,0 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 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.