

# EMENTA

6 A 10 MAIO DE 2024

SEGUNDA-FEIRA

## SOPA

ABÓBORA COM MASSINHAS <sup>(1,12)</sup>

VE. 93KCAL / PROT. 2,8G / LÍP. 1,4G / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 16,9G / AÇÚCAR 2,4 G / SAL 0,2 G

## PRATO

MASSA À ITALIANA(MASSA<sup>(1)</sup>, CUBINHOS DE FRANGO, FIAMBRE<sup>(6)</sup> E QUEIJO<sup>(7)</sup>), COUVE-ROXA, ALFACE E PEPINO  
HAMBÚRGUER DE ESPINAFRES<sup>(1,3,7,9)</sup> NO FORNO COM ESPARGUETE<sup>(1)</sup>, ERVILHAS E CENOURA AO CUBINHO

VE. 392KCAL / PROT. 37,9G / LÍP. 14,9G / A.G. SAT. 4,5 G HC\* 36G / AÇÚCAR 4,8 G / SAL 2,1G  
VE. 424KCAL / PROT. 14,8G / LÍP. 21,1G / A.G. SAT. 3,5 G HC\* 41,1G / AÇÚCAR 6,3 G / SAL 1,3 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

TERÇA-FEIRA

## SOPA

ALHO FRANCÊS COM CURGETE <sup>(12)</sup>

VE. 87 KCAL / PROT. 3,8G / LÍP. 1,4G / A.G. SAT. 0,3G  
HC\* 14,7G / AÇÚCAR 6,3 G / SAL 0,1G

## PRATO

RISSÓIS DE PESCADA<sup>(1,2,4,6,7)</sup> FRITO COM ARROZ DE CENOURA E LOMBARDO, CENOURA, ERVILHA E FEIJÃO-VERDE  
SOJA<sup>(6)</sup> ESTUFADA COM ARROZ, CENOURA, ERVILHA E FEIJÃO-VERDE

VE. 350KCAL / PROT. 8,7G / LÍP. 13,4G / A.G. SAT. 2,6 G HC\* 48G / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 1,6G  
VE. 468KCAL / PROT. 32,9G / LÍP. 11G / A.G. SAT. 1,6G HC\* 58,9G / AÇÚCAR 7,6 G / SAL 0,3 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELADO<sup>(7)</sup>

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G  
VE. 148 KCAL / PROT. 2,7G / LÍP. 8,2 G / A.G. SAT. 4,6 G / HC\* 16,3 G / AÇÚCAR 16,3 G / SAL 0,1 G

QUARTA-FEIRA

## SOPA

ESPINAFRES<sup>(12)</sup>

VE. 86 KCAL / PROT. 4,2G / LÍP. 1,8G / A.G. SAT. 0,3G  
HC\* 13,2G / AÇÚCAR 5,4 G / SAL 0,4G

## PRATO

PÁ DE PORCO ASSADA E MASSA<sup>(1)</sup>, BETERRABA, COUVE-ROXA E TOMATE  
MASSA<sup>(1)</sup> COM ERVILHAS E REBENTOS DE SOJA<sup>(6)</sup>, BETERRABA, COUVE-ROXA E TOMATE

VE. 529KCAL / PROT. 31,6G / LÍP. 24,1G / A.G. SAT. 7,1 G HC\* 46,1G / AÇÚCAR 10,1 G / SAL 0,5G  
VE. 405KCAL / PROT. 23,4G / LÍP. 7G / A.G. SAT. 1,1 G HC\* 61G / AÇÚCAR 11,7G / SAL 0,8 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

QUINTA-FEIRA

## SOPA

CREME DE ERVILHAS <sup>(12)</sup>

VE. 80KCAL / PROT. 3,3G / LÍP. 1,2G / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 13,7G / AÇÚCAR 4,2G / SAL 0,1 G

## PRATO

SALADA DE PESCADA<sup>(4)</sup> COM OVO<sup>(3)</sup> COZIDO E BATATA, FEIJÃO-VERDE, ERVILHAS E CENOURA  
SALADA DE BATATA COM LENTILHAS, FEIJÃO-VERDE, ERVILHAS E CENOURA

VE. 401KCAL / PROT. 37,5G / LÍP. 14G / A.G. SAT. 2,8G HC\* 31G / AÇÚCAR 7,5G / SAL 0,7G  
VE. 370KCAL / PROT. 21,7G / LÍP. 6G / A.G. SAT. 1 G HC\* 56,4G / AÇÚCAR 9,5G / SAL 0,4G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

SEXTA-FEIRA

## SOPA

FEIJÃO BRANCO COM BRÓCOLOS <sup>(12)</sup>

VE. 93KCAL / PROT. 4,8G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 14,7G / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 0,1 G

## PRATO

TIRINHAS DE PEITO DE FRANGO E ARROZ DE CENOURA, ALFACE, MILHO E PEPINO  
COGUMELOS<sup>(12)</sup> ESTUFADOS COM FEIJÃO, TOMATE E ARROZ DE CENOURA, ALFACE, MILHO E PEPINO

VE. 310KCAL / PROT. 26,9G / LÍP. 7,1G / A.G. SAT. 1,1G / HC\* 34G / AÇÚCAR 4,4 G / SAL 0,7G  
VE. 402KCAL / PROT. 22,8G / LÍP. 7,6G / A.G. SAT. 1,2G HC\* 59,2 G / AÇÚCAR 5 G / SAL 0,7G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 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. 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 RUA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÉSAMO; 12 - DÍOXIDO 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)

# EMENTA

13 A 17 MAIO DE 2024

SEGUNDA-FEIRA

## SOPA

CREME DE CENOURA COM MASSINHAS <sup>(1,12)</sup>

VE. 106KCAL / PROT. 3,26 / LÍP. 1,36 / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 20,36 / AÇÚCAR 5,7 G / SAL 0,2 G

## PRATO

ARROZ DE ATUM<sup>(4)</sup>, MILHO, CENOURA E ALFACE

SALADINHA DE FEIJÃO-FRADE, SOJA<sup>(6)</sup>, BATATA E CENOURA, MILHO, CENOURA E ALFACE

VE. 437KCAL / PROT. 27,16 / LÍP. 17,56 / A.G. SAT. 1,6 G HC\* 41,96 / AÇÚCAR 3,4 G / SAL 1,36  
VE. 446KCAL / PROT. 21,46 / LÍP. 6,76 / A.G. SAT. 1,1 G HC\* 73,76 / AÇÚCAR 7,4 G / SAL 0,4 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

TERÇA-FEIRA

## SOPA

GRELOS<sup>(12)</sup>

VE. 92 KCAL / PROT. 4,66 / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,36  
HC\* 14,86 / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,26

## PRATO

MASSA<sup>(1)</sup> DE CARNES À LAVRADOR (CARNE DE PORCO, FEIJÃO, CENOURA, MACARRONETE<sup>(1)</sup> E LOMBARDO)

MASSA<sup>(1)</sup> À LAVRADOR VEGETARIANA ( FEIJÃO, CENOURA, LOMBARDO E MASSA<sup>(1)</sup>)

VE. 452KCAL / PROT. 29,96 / LÍP. 24,56 / A.G. SAT. 7,2 G HC\* 29,86 / AÇÚCAR 5,6 G / SAL 0,46  
VE. 323KCAL / PROT. 19,56 / LÍP. 6,96 / A.G. SAT. 1,6 HC\* 45,86 / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,6 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

QUARTA-FEIRA

## SOPA

FEIJÃO BRANCO COM ESPINAFRES<sup>(12)</sup>

VE. 104 KCAL / PROT. 5,46 / LÍP. 1,86 / A.G. SAT. 0,26  
HC\* 16,46 / AÇÚCAR 4,5 G / SAL 0,46

## PRATO

ABRÓTEA<sup>(4)</sup> ESTUFADA COM BATATA E COZIDA, CENOURA, FEIJÃO-VERDE E MILHO

LENTILHAS DE TOMATADA, BATATA, CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE

VE. 317KCAL / PROT. 25,46 / LÍP. 10,66 / A.G. SAT. 1,5 G HC\* 29,56 / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 0,76  
VE. 443KCAL / PROT. 28,36 / LÍP. 7,26 / A.G. SAT. 1,0 HC\* 65,56 / AÇÚCAR 10,86 / SAL 0,4 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

QUINTA-FEIRA

## SOPA

ALHO-FRANCÊS<sup>(12)</sup>

VE. 87KCAL / PROT. 3,86 / LÍP. 1,46 / A.G. SAT. 0,3 G  
HC\* 14,76 / AÇÚCAR 6,36 / SAL 0,1 G

## PRATO

PERNA DE PERU LASCADA COM MASSA TRICOLOR<sup>(1)</sup> E LARANJA, ALFACE, TOMATE E BETERRABA

MASSA TRICOLOR<sup>(1)</sup> COM ERVILHAS, CENOURA E COGUMELOS<sup>(12)</sup> FEIJÃO-VERDE, ERVILHAS E CENOURA

VE. 478KCAL / PROT. 306 / LÍP. 15,86 / A.G. SAT. 46 HC\* 546 / AÇÚCAR 306 / SAL 0,66  
VE. 312KCAL / PROT. 17,26 / LÍP. 7,16 / A.G. SAT. 1,1 G HC\* 44,36 / AÇÚCAR 19,96 / SAL 0,56

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

SEXTA-FEIRA

## SOPA

CAMPONESA COM FEIJÃO<sup>(12)</sup>

VE. 95KCAL / PROT. 4,36 / LÍP. 1,46 / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 16,56 / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 0,1 G

## PRATO

PESCADA<sup>(4)</sup> COZIDA COM BATATA COZIDA, TOMATE, PEPINO E COUVE ROXA

GRATINADO DE SOJA COM ESPINAFRES E CENOURA RALADA <sup>(1,6)</sup>, TOMATE, PEPINO E COUVE ROXA

VE. 282KCAL / PROT. 25,56 / LÍP. 6,96 / A.G. SAT. 1,16 / HC\* 24,46 / AÇÚCAR 5,6 G / SAL 0,76  
VE. 461KCAL / PROT. 32,56 / LÍP. 21,76 / A.G. SAT. 0,86 HC\* 34,7 G / AÇÚCAR 7,1 G / SAL 0,66

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 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 RUA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÉSAMO; 12 - DÍOXIDO 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 (1%CILO)

# EMENTA

20 A 24 MAIO DE 2024

SEGUNDA-FEIRA

## SOPA

CREME DE CENOURA COM COUVE-FLOR

VE. 94KCAL / PROT. 4,4G / LÍP. 1,3G / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 16,3G / AÇÚCAR 8 G / SAL 0,2 G

## PRATO

FEBRAS DE PORCO ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO,  
CENOURA, MILHO E BETERRABA  
LENTILHAS DE TOMATADA COM ARROZ BRANCO,

VE. 392KCAL / PROT. 37,9G / LÍP. 14,9G / A.G. SAT. 4,5 G HC\* 36G / AÇÚCAR 4,8 G / SAL 2,1 G  
VE. 424KCAL / PROT. 14,8G / LÍP. 21,1G / A.G. SAT. 3,5 G HC\* 41,1G / AÇÚCAR 6,3 G / SAL 1,3 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/PUDIM<sup>(3,7)</sup>

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G  
VE. 84 KCAL / PROT. 2,3G / LÍP. 2,3G / A.G. SAT. 1,7 G / HC\* 13,7 G / AÇÚCAR 10,4 G / SAL 0,3 G

TERÇA-FEIRA

## SOPA

CREME DE ABÓBORA<sup>(12)</sup>

VE. 69 KCAL / PROT. 1,9G / LÍP. 1,2G / A.G. SAT. 0,2G  
HC\* 12,6G / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 0,1G

## PRATO

MASSADA DE CAVALA COM COENTROS<sup>(1,4)</sup>, ALFACE, BETERRABA E  
CENOURA RALADA

LENTILHAS ESTUFADAS COM MASSINHAS<sup>(1)</sup>, ALFACE,  
BETERRABA E CENOURA RALADA

VE. 382KCAL / PROT. 24,9G / LÍP. 17,8G / A.G. SAT. 4,1 G HC\* 31,6G / AÇÚCAR 9,7 G / SAL 1,1G  
VE. 365KCAL / PROT. 30,9G / LÍP. 7,0G / A.G. SAT. 1,6 G HC\* 43,7G / AÇÚCAR 10,5 G / SAL 1,2 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G /  
AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

QUARTA-FEIRA

## SOPA

LEGUMES<sup>(12)</sup>

VE. 81 KCAL / PROT. 4,0G / LÍP. 1,5G / A.G. SAT. 0,3G  
HC\* 15,6G / AÇÚCAR 7,3 G / SAL 0,1G

## PRATO

EMPADÃO DE CARNE DE VITELA<sup>(12)</sup> (ARROZ), ALFACE,  
BETERRABA E PEPINO

EMPADÃO DE SOJA<sup>(6)</sup> E CENOURA RALADA (ARROZ), ALFACE,  
BETERRABA E PEPINO

VE. 377KCAL / PROT. 21,4G / LÍP. 14,2G / A.G. SAT. 5,6 G HC\* 41,7G / AÇÚCAR 6 G / SAL 0,3G  
VE. 414KCAL / PROT. 32,1G / LÍP. 6G / A.G. SAT. 0,9 G HC\* 57,3G / AÇÚCAR 9G / SAL 0,3 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR  
8,3 G / SAL 0,0 G

QUINTA-FEIRA

## SOPA

CAMPONESA COM FEIJÃO<sup>(12)</sup>

VE. 95KCAL / PROT. 4,3G / LÍP. 1,4G / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 16,5G / AÇÚCAR 5,9G / SAL 0,1 G

## PRATO

BACALHAU À BRÁS<sup>(3,4)</sup>, CENOURA, FEIJÃO-VERDE E MILHO

LEGUMES À BRÁS<sup>(3,4)</sup>, CENOURA, FEIJÃO-VERDE E MILHO

VE. 490KCAL / PROT. 24,1G / LÍP. 30,8G / A.G. SAT. 9,6G HC\* 28,9G / AÇÚCAR 4,1G / SAL 3,5G  
VE. 425KCAL / PROT. 31,4G / LÍP. 6,1G / A.G. SAT. 0,8 G HC\* 60,7G / AÇÚCAR 7,1G / SAL 0,3G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR  
8,3 G / SAL 0,0 G

SEXTA-FEIRA

## SOPA

ALHO-FRANCÊS<sup>(12)</sup>

VE. 87 KCAL / PROT. 3,8G / LÍP. 1,4G / A.G. SAT. 0,3G  
HC\* 14,7G / AÇÚCAR 6,3 G / SAL 0,1G

## PRATO

FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ARROZ, COUVE  
LOMBARDA, NABO E CENOURA

LENTILHAS ESTUFADAS COM ARROZ, COUVE LOMBARDA,  
NABO E CENOURA

VE. 434KCAL / PROT. 40,8G / LÍP. 13,8G / A.G. SAT. 2,2G / HC\* 36G / AÇÚCAR 7,5 G / SAL 0,6G  
VE. 360KCAL / PROT. 30,7G / LÍP. 7,2G / A.G. SAT. 1,0G HC\* 42,2 G / AÇÚCAR 8,9 G / SAL 1G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR  
8,3 G / SAL 0,0 G

AO ABRIGO DA LEI Nº 11/2017 DE 17 DE ABRIL, INFORMA-SE OS ENCARREGADOS 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 RUA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÊSAMO; 12 - DÍOXIDO 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)

# EMENTA

27 A 31 MAIO DE 2024

SEGUNDA-FEIRA

## SOPA

ESPINAFRES<sup>(12)</sup>

VE. 86 KCAL / PROT. 4,26G / LÍP. 1,8G / A.G. SAT. 0,3G  
HC\* 13,2G / AÇÚCAR 5,4 G / SAL 0,4G

## PRATO

SALADINHA DE CAVALA<sup>(4)</sup>, TOMATE, BETERRABA E PEPINO

LENTILHAS DE TOMATADA COM ORÉGÃOS E PURÉ DE BATATA<sup>(7)</sup>, TOMATE, BETERRABA E PEPINO

VE. 401KCAL / PROT. 27,76 / LÍP. 18,96 / A.G. SAT. 2,76 HC\* 29,96 / AÇÚCAR 10,16 / SAL 1,16  
VE. 356KCAL / PROT. 18,96 / LÍP. 6,36 / A.G. SAT. 1,6 HC\* 54,96 / AÇÚCAR 10,76 / SAL 0,56

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

TERÇA-FEIRA

## SOPA

REPOLHO E CENOURA RIPADA<sup>(12)</sup>

VE. 84 KCAL / PROT. 3,86 / LÍP. 1,4G / A.G. SAT. 0,2G  
HC\* 14,3G / AÇÚCAR 6,3 G / SAL 0,1G

## PRATO

GRATINADO DE ESPIRAL COM CARNE PICADA DE AVES<sup>(1,6,7,12)</sup>, ALFACE, COUVE-ROXA E COUVE EM JULIANA

MASSA ESPIRAL<sup>(1)</sup>, COGUMELOS<sup>(12)</sup>, ERVILHAS, CENOURA E FEIJÃO-VERDE

VE. 333KCAL / PROT. 23,76 / LÍP. 11,46 / A.G. SAT. 3,6 HC\* 33,86 / AÇÚCAR 9,3 G / SAL 0,76  
VE. 314KCAL / PROT. 18,96 / LÍP. 7,16 / A.G. SAT. 1,16 HC\* 43,26 / AÇÚCAR 12,36 / SAL 0,36

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/IOGURTE DE AROMAS<sup>(7)</sup>

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G  
VE. 89 KCAL / PROT. 5,16 / LÍP. 2,6 G / A.G. SAT. 1,1 G / HC\* 12,6 G / AÇÚCAR 12,6 G / SAL 0,2 G

QUARTA-FEIRA

## SOPA

SOPA DA HORTA COM FEIJÃO CATARINO<sup>(12)</sup>

VE. 106 KCAL / PROT. 5G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,3G  
HC\* 18,16 / AÇÚCAR 7,3 G / SAL 0,1G

## PRATO

PESCADA<sup>(4)</sup> ESTUFADA COM PURÉ DE BATATA<sup>(7)</sup>, CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE

EMPADÃO DE SOJA<sup>(6,7)</sup>, CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE

VE. 278KCAL / PROT. 23,96 / LÍP. 12,46 / A.G. SAT. 2,16 HC\* 29,26 / AÇÚCAR 8,16 / SAL 0,76  
VE. 422KCAL / PROT. 32,86 / LÍP. 66 / A.G. SAT. 0,9 HC\* 58,76 / AÇÚCAR 7,66 / SAL 0,26

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

QUINTA-FEIRA

## SOPA

## PRATO

FERIADO

## SOBREMESA

SEXTA-FEIRA

## SOPA

LEGUMES<sup>(12)</sup>

VE. 81KCAL / PROT. 4,06 / LÍP. 1,56 / A.G. SAT. 0,3 G  
HC\* 15,66 / AÇÚCAR 4,0 G / SAL 0,1 G

## PRATO

FRANGO ASSADO COM ESPARGUETE<sup>(1)</sup> E ORÉGÃOS, PEPINO, TOMATE E CENOURA RALADA

HAMBURGUER DE LEGUMES<sup>(1,6)</sup> COM ESPARGUETE<sup>(1)</sup>, PEPINO, TOMATE E CENOURA RALADA

VE. 278KCAL / PROT. 26,76 / LÍP. 7,16 / A.G. SAT. 1,26 / HC\* 26,36 / AÇÚCAR 5,66 / SAL 0,46  
VE. 349KCAL / PROT. 10,36 / LÍP. 14,26 / A.G. SAT. 2,66 HC\* 41,36 / AÇÚCAR 4,16 / SAL 1,36

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 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 RUA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÊSAMO; 12 - DÍOXIDO 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)