

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

6 A 10 DE MAIO DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

ABÓBORA COM MASSINHAS ^[1,12]

VE. 93KCAL / PROT. 2,86 / LÍP. 1,46 / A.G. SAT. 0,2 G

HC* 16,96 / AÇÚCAR 2,4 G / SAL 0,2 G

PRATO

MASSA À ITALIANA(MASSA^[1], CUBINHOS DE FRANGO, FIAMBRE^[6] E QUEIJO^[7]), COUVE-ROXA, ALFACE E PEPINO

HAMBÚRGUER DE ESPINAFRES^[1,3,7,9] NO FORNO COM ESPARGUETE^[1], ERVILHAS E CENOURA AO CUBINHO

VE. 392KCAL / PROT. 37,96 / LÍP. 14,96 / A.G. SAT. 4,5 G HC* 366 / AÇÚCAR 4,6 G / SAL 2,16

VE. 424KCAL / PROT. 14,86 / LÍP. 21,16 / A.G. SAT. 3,5 G HC* 41,16 / AÇÚCAR 6,3 G / SAL 1,3 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

ALHO FRANCÊS COM CURGETE ^[12]

VE. 87 KCAL / PROT. 3,86 / LÍP. 1,46 / A.G. SAT. 0,36

HC* 14,76 / AÇÚCAR 6,3 G / SAL 0,16

PRATO

RISSÓIS DE PESCADA^[1,2,4,6,7] FRITO COM ARROZ DE CENOURA E LOMBARDO, CENOURA, ERVILHA E FEIJÃO-VERDE

SOJA^[6] ESTUFADA COM ARROZ, CENOURA, ERVILHA E FEIJÃO-VERDE

VE. 350KCAL / PROT. 8,76 / LÍP. 13,46 / A.G. SAT. 2 G HC* 486 / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 1,66

VE. 468KCAL / PROT. 32,96 / LÍP. 11,6 / A.G. SAT. 1,66 HC* 58,96 / AÇÚCAR 7,6 G / SAL 0,3 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELADO^[7]

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. 148 KCAL / PROT. 2,76 / 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^[12]

VE. 86 KCAL / PROT. 4,26 / LÍP. 1,86 / A.G. SAT. 0,36

HC* 13,26 / AÇÚCAR 5,4 G / SAL 0,46

PRATO

PÁ DE PORCO ASSADA E MASSA^[1], BETERRABA, COUVE-ROXA E TOMATE

MASSA^[1] COM ERVILHAS E REBENTOS DE SOJA^[6], BETERRABA, COUVE-ROXA E TOMATE

VE. 528KCAL / PROT. 31,66 / LÍP. 24,16 / A.G. SAT. 7,1 G HC* 46,16 / AÇÚCAR 10,1 G / SAL 0,56

VE. 405KCAL / PROT. 23,46 / LÍP. 7,6 / A.G. SAT. 1,1 HC* 616 / AÇÚCAR 11,76 / 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

QUINTA-FEIRA

SOPA

CREME DE ERVILHAS ^[12]

VE. 80KCAL / PROT. 3,36 / LÍP. 1,26 / A.G. SAT. 0,2 G

HC* 13,76 / AÇÚCAR 4,26 / SAL 0,1 G

PRATO

SALADA DE PESCADA^[4] COM OVO^[3] COZIDO E BATATA, FEIJÃO-VERDE, ERVILHAS E CENOURA

SALADA DE BATATA COM LENTILHAS, FEIJÃO-VERDE, ERVILHAS E CENOURA

VE. 401KCAL / PROT. 37,56 / LÍP. 14,6 / A.G. SAT. 2,86 HC* 316 / AÇÚCAR 7,56 / SAL 0,76

VE. 370KCAL / PROT. 21,76 / LÍP. 6,6 / A.G. SAT. 1 G HC* 56,46 / AÇÚCAR 9,56 / SAL 0,46

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

FEIJÃO BRANCO COM BRÓCOLOS ^[12]

VE. 93KCAL / PROT. 4,86 / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,2 G

HC* 14,76 / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 0,1 G

PRATO

TIRINHAS DE PEITO DE FRANGO E ARROZ DE CENOURA, ALFACE, MILHO E PEPINO

COGUMELOS^[12] ESTUFADOS COM FEIJÃO, TOMATE E ARROZ DE CENOURA, ALFACE, MILHO E PEPINO

VE. 310KCAL / PROT. 26,96 / LÍP. 7,16 / A.G. SAT. 1,16 / HC* 346 / AÇÚCAR 4,4 G / SAL 0,76

VE. 402KCAL / PROT. 22,86 / LÍP. 7,66 / A.G. SAT. 1,26 HC* 59,2 G / AÇÚCAR 5 G / SAL 0,76

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. 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 SÊSAMO; 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 TÁBVA, PODENDO SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

13 A 17 DE MAIO DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE CENOURA COM MASSINHAS ^(1,12)

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⁽⁴⁾, MILHO, CENOURA E ALFACE

SALADINHA DE FEIJÃO-FRADE, SOJA⁽⁶⁾, 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⁽¹²⁾

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⁽¹⁾ DE CARNES À LAVRADOR (CARNE DE PORCO, FEIJÃO, CENOURA, MACARRONETE⁽¹⁾ E LOMBARDO)

MASSA⁽¹⁾ À LAVRADOR VEGETARIANA (FEIJÃO, CENOURA, LOMBARDO E MASSA⁽¹⁾)

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 G 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⁽¹²⁾

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⁽⁴⁾ 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* 29,86 / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 0,76

VE. 443KCAL / PROT. 28,36 / LÍP. 7,26 / A.G. SAT. 1,0 G 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⁽¹²⁾

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⁽¹⁾ E LARANJA, ALFACE, TOMATE E BETERRABA

MASSA TRICOLOR⁽¹⁾ COM ERVILHAS, CENOURA E COGUMELOS⁽¹²⁾ FEIJÃO-VERDE, ERVILHAS E CENOURA

VE. 478KCAL / PROT. 30,6 / LÍP. 15,86 / A.G. SAT. 4,6 G HC* 54,6 / AÇÚCAR 3,06 / SAL 0,66

VE. 312KCAL / PROT. 17,26 / LÍP. 7,16 / A.G. SAT. 1,1 G HC* 44,36 / AÇÚCAR 13,96 / 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

SEXTA-FEIRA

SOPA

CAMPONESA COM FEIJÃO⁽¹²⁾

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⁽⁴⁾ COZIDA COM BATATA COZIDA, TOMATE, PEPINO E COUVE ROXA

GRATINADO DE SOJA COM ESPINAFRES E CENOURA RALADA ^(1,6), TOMATE, PEPINO E COUVE ROXA

VE. 262KCAL / 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. 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 SÊSAMO; 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 TÁBVA, PODENDO SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

20 A 24 DE MAIO DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE CENOURA COM COUVE-FLORES PICADA ⁽¹²⁾

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 TOMATA COM ARROZ BRANCO, CENOURA, MILHO E BETERRABA

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/PUDIM^(3,7)

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2G / 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⁽¹²⁾

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^(1,4), ALFACE, BETERRABA E CENOURA RALADA

LENTILHAS ESTUFADAS COM MASSINHAS⁽¹⁾, 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. 1G 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⁽¹²⁾

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⁽¹²⁾ (ARROZ), ALFACE, BETERRABA E PEPINO

EMPADÃO DE SOJA⁽⁶⁾ 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⁽¹²⁾

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^(3,4), CENOURA, FEIJÃO-VERDE E MILHO

LEGUMES À BRÁS^(3,4), 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⁽¹²⁾

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 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 SÊSAMO; 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.

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

27 A 31 DE MAIO DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

ESPINAFRES^[12]

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^[4], TOMATE, BETERRABA E PEPINO

LENTILHAS DE TOMATADA COM ORÉGÃOS E PURÉ DE BATATA^[7], 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. 0,7G / 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

REPOLHO E CENOURA RIPADA^[12]

VE. 84 KCAL / PROT. 3,86 / LÍP. 1,4G / A.G. SAT. 0,26
HC* 14,36 / AÇÚCAR 6,3 G / SAL 0,16

PRATO

GRATINADO DE ESPIRAL COM CARNE PICADA DE AVES^[1,6,7,12], ALFACE, COUVE-ROXA E COUVE EM JULIANA

MASSA ESPIRAL^[1], COGUMELOS^[12], 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 12,3 G / SAL 0,36

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE DE AROMAS^[7]

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. 1,16 / HC* 12,6 G / AÇÚCAR 12,6 G / SAL 0,26

QUARTA-FEIRA

SOPA

SOPA DA HORTA COM FEIJÃO CATARINO^[12]

VE. 106 KCAL / PROT. 5,6 / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,36
HC* 18,16 / AÇÚCAR 7,3 G / SAL 0,16

PRATO

PESCADA^[4] ESTUFADA COM PURÉ DE BATATA^[7], CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE

EMPADÃO DE SOJA^[6,7], CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE

VE. 329KCAL / 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^[12]

VE. 81KCAL / PROT. 4,06 / LÍP. 1,56 / A.G. SAT. 0,3 G
HC* 15,66 / AÇÚCAR 4,0 G / SAL 0,16

PRATO

FRANGO ASSADO COM ESPARGUETE^[1] E ORÉGÃOS, PEPINO, TOMATE E CENOURA RALADA

HAMBURGUER DE LEGUMES^[1,6] COM ESPARGUETE^[1], 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. 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 SÊSAMO; 12 - DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13 - TREMÓÇOS; 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.