

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

13 A 17 ABRIL DE 2026



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE ABÓBORA¹²

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

PRATO

ALMÔNDEGAS DE AVES^{1,3,7,9} COM ESPARGUETE^{1,6,10}, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

HAMBURGUER DE LEGUMES^{1,3,7,9} COM ESPARGUETE^{1,6,10}, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

VE. 327 KCAL / PROT. 19,9G / LÍP. 16,5G / A.G. SAT. 4,5 G HC* 29,6G / AÇÚCAR 7,4G / SAL 2,0 G
VE. 353KCAL / PROT. 11,9G / LÍP. 14,1G / A.G. SAT. 2,6 G HC* 43,1G / AÇÚCAR 6 G / SAL 1,4 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

LEGUMES¹²

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

PRATO

ATUM^{2,4} COM MOLHO DE CENOURA E ALHO FRANCÊS E ARROZ, COUVE ROXA, ALFACE E TOMATE

LENTILHAS DE TOMADA COM ARROZ DE ERVILHAS, COUVE ROXA, ALFACE E TOMATE

VE. 429 KCAL / PROT. 26,5G / LÍP. 18,4G / A.G. SAT. 2,4 G HC* 38,6G / AÇÚCAR 4,8G / SAL 2,2G
VE. 378KCAL / PROT. 16,9G / LÍP. 10,8G / A.G. SAT. 1,6G HC* 51,9G / AÇÚCAR 2,9 G / SAL 0,3 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELATINA¹²

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. 60 KCAL / PROT. 2G / LÍP. 0,1 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC* 8,4 G / AÇÚCAR 13,1 G / SAL 0,0 G

QUARTA-FEIRA

SOPA

REPOLHO¹²

VE. 79 KCAL / PROT. 3,6G / LÍP. 1,2G / A.G. SAT. 0,1G
HC* 13,2G / AÇÚCAR 5,4 G / SAL 0,1G

PRATO

GRATINADO DE ESPIRAL¹ COM CARNE PICADA DE AVES^{1,7,12}, COUVE LOMBARDA, NABO E CENOURA

GRATINADO DE ESPIRAL¹ COM SOJA³, COUVE LOMBARDA, NABO E CENOURA

VE. 352KCAL / PROT. 23,1G / LÍP. 15,8G / A.G. SAT. 2,2G HC* 30,6G / AÇÚCAR 13,7G / 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

QUINTA-FEIRA

SOPA

CAMPONESA COM FEIJÃO¹²

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

PRATO

PESCADA⁴, BATATA, CENOURA, ERVILHA, FEIJÃO VERDE E OVO³ RALADO, CENOURA, FEIJÃO VERDE E ERVILHA

SALADA DE FEIJÃO, BATATA, CENOURA E FEIJÃO-VERDE, CENOURA, FEIJÃO VERDE E ERVILHA

VE. 510 KCAL / PROT. 43,8G / LÍP. 15,8G / A.G. SAT. 3G HC* 47,3G / AÇÚCAR 9,6G / SAL 0,8G
VE. 389KCAL / PROT. 22,2G / LÍP. 6,4G / A.G. SAT. 1,1 G HC* 59,6G / AÇÚCAR 10,1G / 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-VERDE¹²

VE. 79 KCAL / PROT. 2,7G / LÍP. 1,3G / A.G. SAT. 0,2G
HC* 14,1G / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 0,1G

PRATO

BIFE DE FRANGO COM ARROZ DE LEGUMES, PEPINO, BETERRABA E CENOURA RALADA

TIRINHAS DE SEITAN^{1,6}, COM ARROZ DE LEGUMES, PEPINO, BETERRABA E CENOURA RALADA

VE. 389 KCAL / PROT. 28,8G / LÍP. 12G / A.G. SAT. 1,8 G HC* 40,9G / AÇÚCAR 10,3 G / SAL 0,8G
VE. 444KCAL / PROT. 34,1G / LÍP. 6,4G / A.G. SAT. 1,06 HC* 62,6G / AÇÚCAR 13,3 G / SAL 0,4 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

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 ABRIL DE 2026



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE CENOURA E MASSINHAS^{1,6,10,12}

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

DOURADINHOS^{1,4} COM ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA, MILHO, CENOURA E ALFACE

SOJA⁶ ESTUFADA COM LOMBARDO, CENOURA E ARROZ DE ERVILHAS, COUVE ROXA, CENOURA E ALFACE

VE. 406 KCAL / PROT. 16,6 / LÍP. 12,56 / A.G. SAT. 0,86 HC* 55,76 / AÇÚCAR 4,36 / SAL 0,5 G
VE. 487KCAL / PROT. 24,86 / LÍP. 20,76 / A.G. SAT. 2,8 G HC* 49,86 / AÇÚCAR 11,16 / 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

TERÇA-FEIRA

SOPA

GRELOS¹²

VE. 92 KCAL / PROT. 4,6 G / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,36
HC* 14,86 / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,2 G

PRATO

MASSA DE CARNES À LAVRADOR (CARNE DE PORCO, FEIJÃO, CENOURA, MACARRONETE¹ E LOMBARDO)

MASSA À LAVRADOR VEGETARIANA (FEIJÃO, CENOURA, LOMBARDO E MASSA¹)

VE. 335 KCAL / PROT. 29,26 / LÍP. 9,86 / A.G. SAT. 2,2 G HC* 32,26 / AÇÚCAR 4,26 / SAL 0,36
VE. 323KCAL / PROT. 19,56 / LÍP. 6,56 / A.G. SAT. 1,06 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 ESPINAFRES¹²

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

PRATO

PESCADA⁴ NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA, CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO

SALADINHA DE GRÃO, BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS, CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO

VE. 309KCAL / PROT. 26,26 / LÍP. 7,26 / A.G. SAT. 1,16 HC* 34,66 / AÇÚCAR 8,4 G / SAL 0,76
VE. 370KCAL / PROT. 16,16 / LÍP. 8,46 / A.G. SAT. 1,1 HC* 56,56 / AÇÚCAR 8,56 / SAL 0,5 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-FRANCÊS¹²

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

PRATO

ARROZ DE AVES (PERU E FRANGO) NO FORNO, ALFACE, TOMATE E BETERRABA

ARROZ DE SOJA⁶ COM CENOURA RALADA, ALFACE, TOMATE E BETERRABA

VE. 452 KCAL / PROT. 29,36 / LÍP. 18,36 / A.G. SAT. 4,36 HC* 40,76 / AÇÚCAR 8,76 / SAL 0,76
VE. 414KCAL / PROT. 31,96 / LÍP. 5,96 / A.G. SAT. 0,8 G HC* 57,96 / AÇÚCAR 9,66 / SAL 0,36

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

SEXTA-FEIRA

SOPA

CURGETE E CENOURA RALADA¹²

VE. 81 KCAL / PROT. 2,96 / LÍP. 1,36 / A.G. SAT. 0,26
HC* 14,56 / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,26

PRATO

BACALHAU FRESCO⁴ ESTUFADO C/ PIMENTOS E MASSA COTOVELINHOS¹, PEPINO, COUVE ROXA E CENOURA RALADA

MASSA DE COTOVELINHOS^{1,6,10} COM ERVILHAS, CENOURA E COGUELOS¹², PEPINO, COUVE ROXA E CENOURA RALADA

VE. 272KCAL / PROT. 24,36 / LÍP. 6,56 / A.G. SAT. 1,16 HC* 28,76 / AÇÚCAR 7,36 / SAL 0,46
VE. 294KCAL / PROT. 16,06 / LÍP. 6,96 / A.G. SAT. 1,16 HC* 41,76 / AÇÚCAR 10,3 G / SAL 0,4 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/PUDIM⁷

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. 84 KCAL / PROT. 2,36 / LÍP. 2,3 G / A.G. SAT. 1,7 G / HC* 13,7 G / AÇÚCAR 10,4 G / SAL 0,36

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 RÍJA; 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 DE ABRIL A 1 MAIO DE 2026



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE BRÓCOLOS¹²

VE. 79KCAL / PROT. 3,8G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,2G

HC* 12,5G / AÇÚCAR 4,5 G / SAL 0,1 G

PRATO

ESPARGUETE À BOLONHESA^{1,6,10,12}, ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO

BOLONHESA DE SOJA^{1,6,10} COM CENOURA RALADA, ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO

VE. 335KCAL / PROT. 22,4G / LÍP. 14,5G / A.G. SAT. 5,7 G HC* 29,9G / AÇÚCAR 7,6G / SAL 0,2 G

VE. 372KCAL / PROT. 33,1G / LÍP. 6,4G / A.G. SAT. 0,9 G HC* 45,5G / AÇÚCAR 7,6G / SAL 0,2G

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

PURÉ DE FEIJÃO COM CUBINHOS DE CENOURA E NABO¹²

VE. 106KCAL / PROT. 3,9G / LÍP. 1,5G / A.G. SAT. 0,1G

HC* 19,2G / AÇÚCAR 6,1 G / SAL 0,2 G

PRATO

LOMBO DE SALMÃO⁴ COM ERVAS AROMÁTICAS, BATATA COZIDA, CENOURA, COUVE-FLORES E CURGETE

FEIJOADA DE LEGUMES, CENOURA, COUVE-FLORES E CURGETE

VE. 439 KCAL / PROT. 22,4G / LÍP. 27,3G / A.G. SAT. 5,6 G HC* 25,1G / AÇÚCAR 6,5G / SAL 0,4G

VE. 356KCAL / PROT. 10,1G / LÍP. 13,1G / A.G. SAT. 1,6G HC* 47,5G / AÇÚCAR 5,7 G / SAL 1,0 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

CREME DE CENOURA COM COUVE-FLORES PICADA¹²

VE. 94 KCAL / PROT. 4,4G / LÍP. 1,3G / A.G. SAT. 0,2G

HC* 16,3G / AÇÚCAR 8,0G / SAL 0,2G

PRATO

SALADA RUSSA COM OVO COZIDO⁹, CENOURA, TOMATE E MILHO

VE. 319,9KCAL / PROT. 15,8G / LÍP. 12,9G / A.G. SAT. 2,6G HC* 34,8G / AÇÚCAR 7,2 G / SAL 0,8G

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

NABIÇAS¹²

VE. 89 KCAL / PROT. 4,1G / LÍP. 1,7G / A.G. SAT. 0,2G

HC* 12,8G / AÇÚCAR 5,0 G / SAL 0,1G

PRATO

RED-FISH⁴ ESTUFADO COM BATATA, JARDINEIRA DE LEGUMES

SALADINHA DE GRÃO, BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS, JARDINEIRA DE LEGUMES

VE. 306KCAL / PROT. 15,0G / LÍP. 8,6G / A.G. SAT. 1,1G HC* 31,4G / AÇÚCAR 5,6G / SAL 0,5G

VE. 392KCAL / PROT. 18,2G / LÍP. 8,6G / A.G. SAT. 1,1 G HC* 59,3G / AÇÚCAR 9,1G / SAL 0,5G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELATINA¹²

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. 60 KCAL / PROT. 2G / LÍP. 0,1 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC* 13,1 G / AÇÚCAR 13,1 G / SAL 0,0 G

SEXTA-FEIRA

SOPA

PRATO

FERIADO

SOBREMESA

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.