

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

28 DE ABR A 2 MAI DE 2025



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE CENOURA E MASSINHAS^{1,9}

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

PRATO

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

SOJA⁶ ESTUFADA COM LOMBARDO, CENOURA E ARROZ DE ERVILHAS, MILHO, CENOURA E ALFACE

VE. 426 KCAL / PROT. 15,06 / LÍP. 17,16 / A.G. SAT. 1,6 G HC* 51,86 / AÇÚCAR 4,56 / SAL 0,46
VE. 487KCAL / PROT. 24,86 / LÍP. 20,76 / A.G. SAT. 2,86 HC* 49,86 / AÇÚCAR 11,1 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

TERÇA-FEIRA

SOPA

GRELOS⁹

VE. 921KCAL / PROT. 4,6 G / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,36
HC* 14,86 / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,26

PRATO

MASSA^{1,6,10,13} DE CARNES À LAVRADOR (CARNE DE PORCO, FEIJÃO, CENOURA, MACARRONETE^{1,6,10} E LOMBARDO)

MASSA^{1,6,10,13} À LAVRADOR VEGETARIANA (FEIJÃO, CENOURA, LOMBARDO E MASSA^{1,6,10})

VE. 452 KCAL / PROT. 28,96 / LÍP. 24,56 / A.G. SAT. 7,2 G HC* 28,896 / AÇÚCAR 5,6 G / SAL 0,46
VE. 323KCAL / PROT. 19,56 / LÍP. 6,56 / A.G. SAT. 1,06 HC* 45,86 / AÇÚCAR 6,66 / 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^{6,9}

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

PRATO

SALADINHA DE ATUM⁴ COM OVO RALADO³ COM BATATA, CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO

SALADINHA DE GRÃO, COM OVO RALADO³ CENOURA E BRÓCOLOS, CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO

VE. 449,9KCAL / PROT. 34,16 / LÍP. 24,16 / A.G. SAT. 3,3 G HC* 23,86 / AÇÚCAR 4,16 / SAL 1,56
VE. 300,9KCAL / PROT. 15,4 G / LÍP. 13,26 / A.G. SAT. 2,7HC* 31,06 / AÇÚCAR 7,46 / 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

FERIADO

SOBREMESA

SEXTA-FEIRA

SOPA

ALHO-FRANCÊS⁹

VE. 87KCAL / PROT. 3,86 / LÍP. 1,46 / A.G. SAT. 0,36
HC* 14,76 / AÇÚCAR 6,36 / SAL 0,16

PRATO

HAMBURGUER DE AVES^{1,6,12} COM ARROZ E SALPICO DE ERVAS AROMÁTICAS, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

SALSICHA VEGETARIANA COM ARROZ, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

VE. 246 KCAL / PROT. 19,36 / LÍP. 5,56 / A.G. SAT. 2,1 G HC* 29,26 / AÇÚCAR 66 / SAL 0,86
VE. 363KCAL / PROT. 11,96 / LÍP. 14,26 / A.G. SAT. 2,86 HC* 43,16 / AÇÚCAR 6 G / SAL 0,12 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

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 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.

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

5 A 9 DE MAIO DE 2025



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE BRÓCOLOS⁹

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

HC* 12,5G / AÇÚCAR 4,5 G / SAL 0,1G

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

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

TERÇA-FEIRA

SOPA

PURÉ DE FEIJÃO COM CUBINHOS DE CENOURA E NABO⁹

VE. 1061KCAL / PROT. 3,9 G / LÍP. 1,5G / A.G. SAT. 0,1G

HC* 19,2G / AÇÚCAR 6,1 G / SAL 0,2G

PRATO

SALADINHA DE SALMÃO⁴, CENOURA, COUVE-FLORES E CURGETE

FEIJOADA DE LEGUMES^{6,13}, 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. 1,8G HC* 47,5G / AÇÚCAR 5,7G / 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 PICADA⁹

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

HC* 16,3G / AÇÚCAR 8 G / SAL 0,2G

PRATO

FRANGO ESTUFADO COM ALECRIM, ESPIRAL^{1,6,10} E ALHO, TOMATE, MILHO E BETERRABA

ERVILHAS ESTUFADAS COM MASSA ESPIRAL^{1,6,10}, TOMATE, MILHO E BETERRABA

VE. 468KCAL / PROT. 30,4G / LÍP. 22,5G / A.G. SAT. 4,7 G HC* 35G / AÇÚCAR 7,6 G / SAL 0,8G

VE. 713KCAL / PROT. 14,9G / LÍP. 51,9G / A.G. SAT. 7,5G HC* 45,6G / AÇÚCAR 9,2 G / SAL 0,6 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. 2,0G / LÍP. 0,1 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC* 13,1G / AÇÚCAR 13,1G / SAL 0,4 G

QUINTA-FEIRA

SOPA

NABIÇAS⁹

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

HC* 12,8G / AÇÚCAR 5,0G / SAL 0,1G

PRATO

RED FISH^{2,4,12,14} ESTUFADO COM BATATA, JARDINEIRA DE LEGUMES

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

VE. 386 KCAL / PROT. 34G / LÍP. 13,3G / A.G. SAT. 2,7G HC* 32,1G / AÇÚCAR 6,4G / SAL 0,8G

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

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

JULIANA (CENOURA E LOMBARDO)⁹

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

HC* 13,8G / AÇÚCAR 5,9G / SAL 0,1G

PRATO

FEBRAS DE PORCO COM ARROZ DE FEIJÃO^{6,13} E COENTROS, CENOURA, TOMATE E MILHO

HAMBURGUER DE QUINOA^{1,8} COM ARROZ DE FEIJÃO, CENOURA, TOMATE E MILHO

VE. 389KCAL / PROT. 25,3G / LÍP. 15,1G / A.G. SAT. 2,9 G HC* 37,5G / AÇÚCAR 4,7 / SAL 0,6G

VE. 365KCAL / PROT. 8 G / LÍP. 13,3G / A.G. SAT. 1,5HC* 51,4G / AÇÚCAR 3,3G / 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

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. ALÉRGICOS: 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

12 A 16 DE MAIO DE 2025



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

GRELOS⁹

VE. 92KCAL / PROT. 4,6 G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,3G
HC* 14,8G / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,2G

PRATO

CAVALA⁴ ESTUFADO COM PIMENTOS E ARROZ
BRANCO, ALFACE, CENOURA E MILHO
CHILI DE FEIJÃO COM ARROZ BRANCO, ALFACE, CENOURA E
MILHO

VE. 401,6KCAL / PROT. 26,5G / LÍP. 17,4G / A.G. SAT. 1,6 G / HC* 34G / AÇÚCAR 3,4 G / SAL 1,3G
VE. 525KCAL / PROT. 36,8G / LÍP. 11,5G / A.G. SAT. 1,5G / HC* 68,4G / AÇÚCAR 5,9 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

TERÇA-FEIRA

SOPA

GRÃO COM LOMBARDO⁹

VE. 114KCAL / PROT. 5,2 G / LÍP. 1,8G / A.G. SAT. 0,3G
HC* 19G / AÇÚCAR 6,1 G / SAL 0,1G

PRATO

ROLO DE CARNE^{1,6,12} COM ESPARGUETE¹ DE CENOURA E ERVILHAS,
COUVE ROXA, PEPINO E CENOURA RALADA
ESPARGUETE¹ COM SOJA⁶ COM ERVILHAS E CENOURA, COUVE
ROXA, PEPINO E CENOURA RALADA

VE. 426 KCAL / PROT. 20,3G / LÍP. 19,9G / A.G. SAT. 5,3 G / HC* 40,9G / AÇÚCAR 8,2 G / SAL 0,3G
VE. 427KCAL / PROT. 33,6G / LÍP. 6,1G / A.G. SAT. 0,9G / HC* 59,2G / AÇÚCAR 8,3G / 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

QUARTA-FEIRA

SOPA

LEGUMES⁹

VE. 119KCAL / PROT. 13,4G / LÍP. 1,9G / A.G. SAT. 0,2G
HC* 19,2G / AÇÚCAR 7,4 G / SAL 0,3G

PRATO

FILETE DE PESCADA⁴ ESTUFADA COM ERVAS AROMÁTICAS
COM BATATA CENOURA, BRÓCOLOS E COUVE-FLORES
LENTILHAS ESTUFADAS COM BATATA, CENOURA, BRÓCOLOS E
COUVE-FLORES

VE. 277KCAL / PROT. 27,3G / LÍP. 7,3G / A.G. SAT. 1,1 G / HC* 25,2G / AÇÚCAR 1,3G / SAL 0,6G
VE. 339KCAL / PROT. 20,24 G / LÍP. 6,1G / A.G. SAT. 0,9G / HC* 49,9G / AÇÚCAR 7,7G / 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. 2,0G / LÍP. 0,1 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC* 13,1 G / AÇÚCAR 13,1G / SAL 0,4 G

QUINTA-FEIRA

SOPA

CENOURA COM ESPINAFRES⁹

VE. 89KCAL / PROT. 3,7G / LÍP. 1,7G / A.G. SAT. 0,3G
HC* 14,8G / AÇÚCAR 6,7G / SAL 0,4G

PRATO

PERNA DE FRANGO ASSADO COM MASSA ESPIRAL¹, MILHO,
LOMBARDO E CENOURA
SEITAN^{1,6} COM MASSA ESPIRAL¹, MILHO, LOMBARDO E
CENOURA

VE. 357,7 KCAL / PROT. 34,5G / LÍP. 9,5G / A.G. SAT. 1,6G / HC* 33G / AÇÚCAR 5,4G / SAL 0,7G
VE. 287KCAL / PROT. 20,6 / LÍP. 7,3G / A.G. SAT. 1,1 G / HC* 34,5G / AÇÚCAR 5,4G / 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

CREME DE ABÓBORA COM ALHO FRANCÊS⁹

VE. 81KCAL / PROT. 3,0G / LÍP. 1,4G / A.G. SAT. 0,3 G
HC* 14,3G / AÇÚCAR 6,0 G / SAL 0,1G

PRATO

PALOCO À BRÁS^{1,6,7,10}, ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO
SALADINHA DE FEIJÃO-FRADE, CENOURA E MILHO,
ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO

VE. 421 KCAL / PROT. 22,4G / LÍP. 25,6G / A.G. SAT. 8,8 G / HC* 24,3G / AÇÚCAR 3,7G / SAL 3,3G
VE. 430KCAL / PROT. 22,2G / LÍP. 6,6G / A.G. SAT. 1,3G / HC* 69G / AÇÚCAR 1,3 G / 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

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 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.

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

19 A 23 DE MAIO DE 2025



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE BRÓCOLOS⁹

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

HC* 12,5G / AÇÚCAR 4,5G / SAL 0,1G

PRATO

HAMBÚRGUER DE AVES^{1,6,12} NO FORNO COM
ESPARGUETE^{1,6,10}, COUVE-ROXA, ALFACE E PEPINO

HAMBURGUER DE ESPINAFRES^{1,3,7,9} NO FORNO COM
ESPARGUETE^{1,6,10}, COUVE-ROXA, ALFACE E PEPINO

VE. 240 KCAL / PROT. 19,5G / LÍP. 5,5G / A.G. SAT. 2,1 G / HC* 27,7G / AÇÚCAR 4,1G / SAL 0,6G

VE. 392KCAL / PROT. 12,1G / LÍP. 19,1G / A.G. SAT. 3,3G / HC* 41,6G / AÇÚCAR 4,1G / 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

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 CURGETE⁹

VE. 87KCAL / PROT. 3,8 G / LÍP. 1,4G / A.G. SAT. 0,3G

HC* 14,7G / AÇÚCAR 6,3G / SAL 0,1G

PRATO

RED-FISH⁴ DESFIADO COM OVO³ COZIDO, SALADA DE BATATA, CENOURA,
ERVILHA E FEIJÃO-VERDE

SALADA DE BATATA COM LENTILHAS E OVO³, CENOURA,
ERVILHA E FEIJÃO-VERDE

VE. 321KCAL / PROT. 29,4G / LÍP. 9,0G / A.G. SAT. 1,5 G / HC* 30,2G / AÇÚCAR 8,6 G / SAL 0,6G

VE. 370KCAL / PROT. 21,7G / LÍP. 6,0G / A.G. SAT. 1,0G / HC* 56,4G / AÇÚCAR 9,5G / SAL 0,4 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELADO⁷

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 16,3G / SAL 0,1 G

QUARTA-FEIRA

SOPA

ESPINAFRE⁹

VE. 86KCAL / 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 ESTUFADA E ARROZ DE FEIJÃO, BETERRABA,
COUVE-ROXA E TOMATE

SOJA⁶ ESTUFADA COM ARROZ, BETERRABA, COUVE-ROXA E
TOMATE

VE. 460KCAL / PROT. 24,9G / LÍP. 24,1G / A.G. SAT. 7,1 G / HC* 36,0G / AÇÚCAR 9,6G / SAL 0,5G

VE. 470KCAL / PROT. 24,9 G / LÍP. 24,1G / A.G. SAT. 7,1 G / HC* 36 G / AÇÚCAR 9,6G / SAL 0,5 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

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 ERVILHAS⁹

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

HC* 13,7G / AÇÚCAR 4,2G / SAL 0,4G

PRATO

SALADA DE MARUCA⁴, BATATA, FEIJÃO-VERDE, ERVILHAS E
CENOURA

SALADINHA DE ERVILHAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS,
FEIJÃO-VERDE, ERVILHAS E CENOURA

VE. 367 KCAL / PROT. 33,5G / LÍP. 12,6G / A.G. SAT. 2,6G / HC* 29,8G / AÇÚCAR 8,4G / SAL 0,7G

VE. 288KCAL / PROT. 16,5G / LÍP. 6,6G / A.G. SAT. 1,0 G / HC* 40G / AÇÚCAR 9,9G / 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

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 COUVE⁹

VE. 93 KCAL / PROT. 4,8G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,2G

HC* 14,7G / AÇÚCAR 4,7G / SAL 0,1G

PRATO

ERVILHAS GUIADAS, CENOURA, FRANGO E
MACARRONETE¹, ALFACE, MILHO E PEPINO

MACARRONETE COM ERVILHAS E COM RATATUI, ALFACE,
MILHO E PEPINO

VE. 375KCAL / PROT. 38,5G / LÍP. 9,2G / A.G. SAT. 1,6 G / HC* 34,2G / AÇÚCAR 5,9G / SAL 0,8G

VE. 231KCAL / PROT. 15,1G / LÍP. 16,3G / A.G. SAT. 6,2G / HC* 41,9G / AÇÚCAR 12,5 G / 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

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 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.

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

26 A 30 DE MAIO DE 2025



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE VEGETAIS⁹

VE. 102KCAL / PROT. 4,1G / LÍP. 1,5G / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 17,2G / AÇÚCAR 3,6 G / SAL 0,0G

PRATO

ATUM⁴ DE CONSERVA COM TOMATE, CENOURA, ORÉGÃOS
E MASSA FUSILLI¹, ALFACE, TOMATE E MILHO
MASSA FUSILLI¹ COM ERVILHAS, CENOURA E CURGETE,
ALFACE, TOMATE E MILHO

VE. 411 KCAL / PROT. 28,4G / LÍP. 18,0G / A.G. SAT. 1,7 G HC* 33,4G / AÇÚCAR 5,9G / SAL 1,4G
VE. 316KCAL / PROT. 16,1G / LÍP. 7,3G / A.G. SAT. 1,1G HC* 45,9G / AÇÚCAR 9,5 G / SAL 0,5 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

CREME DE CENOURA COM GRELOS⁹

VE. 95KCAL / PROT. 4,1 G / LÍP. 1,5G / A.G. SAT. 0,3G
HC* 16,3G / AÇÚCAR 8,0 G / SAL 0,2G

PRATO

PERNA DE PERU COM LARANJA E ARROZ DE AÇAFRÃO, CENOURA, MILHO
E PEPINO

HAMBURGUER DE QUINOA^{1,6} COM ARROZ DE AÇAFRÃO,
CENOURA, MILHO E PEPINO
VE. 440 KCAL / PROT. 27,2G / LÍP. 20,7G / A.G. SAT. 4,7G / HC* 35,7G / AÇÚCAR 4,6 G / SAL 0,6G
VE. 385KCAL / PROT. 7,7G / LÍP. 13,4G / A.G. SAT. 1,6G HC* 56,5G / AÇÚCAR 2,6G / SAL 1,1G

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

QUARTA-FEIRA

SOPA

GRÃO-DE-BICO COM COUVE LOMBARDA⁹

VE. 114KCAL / PROT. 5,2G / LÍP. 1,8G / A.G. SAT. 0,3G
HC* 19,0G / AÇÚCAR 6,1 G / SAL 0,1G

PRATO

BACALHAU FRESCO⁴ NO FORNO COM SALADA CAMPONESA,
COUVE, ALFACE E CENOURA

CREPES DE LEGUMES^{1,2,6,11} NO FORNO COM SALADA
CAMPONESA, COUVE, ALFACE E CENOURA

VE. 385,0KCAL / PROT. 12G / LÍP. 16,2G / A.G. SAT. 1,0G / HC* 47,3G / AÇÚCAR 7,6G / SAL 0,4G
VE. 378,6KCAL / PROT. 13,4 G / LÍP. 10,4G / A.G. SAT. 1,9G / HC* 56,9G / AÇÚCAR 14,6G / SAL 0,3 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/IOGURTE AROMAS⁷

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. 89 KCAL / PROT. 5,1G / LÍP. 2 G / A.G. SAT. 1,1 G / HC* 12,6 G / AÇÚCAR 12,6 G / SAL 0,2 G

QUINTA-FEIRA

SOPA

FEIJÃO-VERDE⁹

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

PRATO

CHILI DE PICADINHO DE VITELA^{1,6,12} COUVE-ROXA, TOMATE
E BETERRABA

CHILI DE SOJA⁶, COUVE-ROXA, TOMATE E BETERRABA

VE. 499 KCAL / PROT. 24,6G / LÍP. 17,1G / A.G. SAT. 4,8G / HC* 54,1G / AÇÚCAR 12,9G / SAL 0,3G
VE. 520KCAL / PROT. 37,5G / LÍP. 11,1G / A.G. SAT. 1,5 G HC* 67,6G / AÇÚCAR 11,5G / 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

ESPINAFRES⁹

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

PRATO

MASSINHA DE COTOVELINHOS¹ COM TINTUREIRA⁴ E
COENTROS, CENOURA, LOMBARDO E GRELOS

MASSINHA DE COTOVELINHOS¹, COGUMELOS¹², ERVILHAS,
CENOURA E CURGETE, CENOURA, LOMBARDO E GRELOS

VE. 315KCAL / PROT. 29,3G / LÍP. 8,6G / A.G. SAT. 1,4 G HC* 29,9G / AÇÚCAR 8,5G / SAL 0,4G
VE. 324KCAL / PROT. 19,4G / LÍP. 7,5G / A.G. SAT. 1,2G / HC* 44,3G / AÇÚCAR 13,8 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 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.