

EMENTA

27 A 31 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. 27,7G / LÍP. 18,9G / A.G. SAT. 2,7G HC* 29,9G / AÇÚCAR 10,1G / SAL 1,1G
VE. 356KCAL / PROT. 18,9G / LÍP. 6,3G / A.G. SAT. 1,6G HC* 54,9G / AÇÚCAR 10,7 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

REPOLHO E CENOURA RIPADA⁽¹²⁾

VE. 84 KCAL / PROT. 3,8G / 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^(1,6,7,12), ALFACE, COUVE-ROXA E COUVE EM JULIANA

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

VE. 333KCAL / PROT. 23,7G / LÍP. 11,4G / A.G. SAT. 3,6G HC* 33,8G / AÇÚCAR 9,3 G / SAL 0,7G
VE. 314KCAL / PROT. 18,9G / LÍP. 7,1G / A.G. SAT. 1,16G HC* 43,2G / AÇÚCAR 12,3 G / SAL 0,3 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/IOGURTE DE AROMAS⁽⁷⁾

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. 2,6 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⁽¹²⁾

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

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. 278KCAL / PROT. 26,7G / LÍP. 12,4G / A.G. SAT. 2,1G HC* 29,2G / AÇÚCAR 8,1 G / SAL 0,7G
VE. 422KCAL / PROT. 32,8G / LÍP. 6G / A.G. SAT. 0,9G HC* 58,7G / AÇÚCAR 7,6G / 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

QUINTA-FEIRA

SOPA

PRATO

FERIADO

SOBREMESA

SEXTA-FEIRA

SOPA

LEGUMES⁽¹²⁾

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

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. 26,7G / LÍP. 7,1G / A.G. SAT. 1,2G / HC* 26,3G / AÇÚCAR 5,6 G / SAL 0,4G
VE. 349KCAL / PROT. 10,3G / LÍP. 14,2G / A.G. SAT. 2,6G HC* 41,3 G / AÇÚCAR 4,1 G / SAL 1,3G

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

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)

EMENTA

3 A 7 DE JUNHO DE 2024

SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE VEGETAIS^(9,12)

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

PRATO

ATUM⁽⁴⁾ DE CONSERVA C/ TOMATE, CENOURA, ORÉGIÃOS E

MASSA FUSILLI⁽¹¹⁾ C/ ERVILHAS, CENOURA E CURGETE,
ALFACE, TOMATE E MILHO

VE. 411KCAL / PROT. 28,4G / LÍP. 1,8G / A.G. SAT. 1,7 G HC* 33,4G / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 1,4G
VE. 316KCAL / PROT. 16,1G / LÍP. 7,3G / A.G. SAT. 1,1 G HC* 45,9G / AÇÚCAR 16,1 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 GRELOS⁽¹²⁾

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

PRATO

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

HAMBÚRGUER DE QUINOA^(1,6) COM ARROZ DE AÇAFRÃO,
CENOURA, MILHO E PEPINO

VE. 440KCAL / PROT. 27,2G / LÍP. 20,7G / A.G. SAT. 4,7 G HC* 35,72G / AÇÚCAR 4,6 G / SAL 0,6G
VE. 385KCAL / PROT. 7,7G / LÍP. 13,4G / A.G. SAT. 1,6G HC* 56,5G / AÇÚCAR 2,6 G / SAL 0,1 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

GRÃO-DE-BICO COM COUVE LOMBARDA⁽¹²⁾

VE. 114KCAL / PROT. 5,2G / LÍP. 1,9G / A.G. SAT. 0,3G
HC* 19G / AÇÚCAR 6,1 G / SAL 0,1G

PRATO

SALADA DE PEIXE (RED-FISH⁽⁴⁾), BATATA, CENOURA, ERVILHA,

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

VE. 375KCAL / PROT. 35,2G / LÍP. 12,7G / A.G. SAT. 2,6 G HC* 29,7G / AÇÚCAR 8,6 G / SAL 0,9G
VE. 426KCAL / PROT. 29,3G / LÍP. 7,6 G / A.G. SAT. 1,0 HC* 60,6G / AÇÚCAR 11G / SAL 0,3 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/IOGURTE DE AROMAS⁽⁷⁾

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. 5,17G / LÍP. 2,6 / A.G. SAT. 1,1 G / HC* 12,6 G / AÇÚCAR 12,6 G / SAL 0,2 G

QUINTA-FEIRA

SOPA

FEIJÃO-VERDE⁽¹²⁾

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

PRATO

CHILI DE PICADINHO DE VITELA^(1,6,12), COUVE-ROXA, TOMATE

CHILI DE SOJA⁽⁶⁾, COUVE-ROXA, TOMATE E BETERRABA

VE. 499KCAL / 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

ESPINAFRES⁽¹²⁾

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

PRATO

BACALHAU FRESCO⁽⁴⁾ ESTUFADA C/ PIMENTOS E ARROZ

FEIJOADA VEGETARIANA⁽¹²⁾ C/ ARROZ BRANCO, CENOURA,
COUVE LOMBARDA E GRELOS

VE. 387KCAL / PROT. 29,5G / LÍP. 11,6G / A.G. SAT. 1,7G / HC* 40,6G / AÇÚCAR 8 G / SAL 1,1G
VE. 509KCAL / PROT. 22,6G / LÍP. 11,8G / A.G. SAT. 1,6G HC* 76,4 G / AÇÚCAR 9,7 G / 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

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 (1%ICLDO)

EMENTA

10 A 14 DE JUNHO DE 2024

SEGUNDA-FEIRA

SOPA 

PRATO 

SOBREMESA 

FERIADO

TERÇA-FEIRA

SOPA 

PRATO 

SOBREMESA 

CREME DE CENOURA COM COUVE-FLORES^[12]

BOLONHESA DE AVES^[1,6,12], ALFACE, CENOURA E MILHO

FRUTA DA ÉPOCA

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

VE. 315KCAL / PROT. 27,6G / LÍP. 7,4G / A.G. SAT. 1,1G HC* 34,1G / AÇÚCAR 6,4G / SAL 0,6G
VE. 560KCAL / PROT. 36G / LÍP. 23,6G / A.G. SAT. 3,1G HC* 50,6G / AÇÚCAR 12,4G / SAL 0,5 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

QUARTA-FEIRA

SOPA 

PRATO 

SOBREMESA 

MACEDÔNIA DE LEGUMES^[12]

CALAMARES^[1,4,14] NO FORNO E SALADA CAMPONESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 102KCAL / PROT. 4,7G / LÍP. 1,5G / A.G. SAT. 0,3G
HC* 17,4G / AÇÚCAR 8 G / SAL 0,2G

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

VE. 352KCAL / PROT. 8,3G / LÍP. 14,2G / A.G. SAT. 0,8 G HC* 47,1G / AÇÚCAR 2,5 G / SAL 0,2G
VE. 329KCAL / PROT. 18,5G / LÍP. 5,7G / A.G. SAT. 0,9 G HC* 49,9G / AÇÚCAR 5,8G / SAL 0,3 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 

PRATO 

SOBREMESA 

FEIJÃO BRANCO COM ESPINAFRES^[12]

ARROZ DE AVES, TOMATE, BETERRABA E PEPINO

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 104KCAL / PROT. 5,4G / LÍP. 1,8G / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 16,4G / AÇÚCAR 4,5G / SAL 0,4 G

ARROZ C/ ERVILHA, CENOURA E COGUELOS^[12], TOMATE, BETERRABA E PEPINO

VE. 329KCAL / PROT. 26,2G / LÍP. 7,1G / A.G. SAT. 1,2G HC* 39,5G / AÇÚCAR 7,1G / SAL 0,4G
VE. 321KCAL / PROT. 14,5G / LÍP. 6,7G / A.G. SAT. 1,1 G HC* 50G / AÇÚCAR 9,4G / SAL 0,4G

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 

PRATO 

SOBREMESA 

ALHO FRANCÊS COM CURGETE^[12]

SALMÃO^[4] NO FORNO COM ORÉGÃOS E MASSA ESPIRAL

FRUTA DA ÉPOCA

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

HAMBÚRGUER DE QUINOA^[1,6] COM MASSA ESPIRAL^[1] E ORÉGÃOS, TOMATE, COUVE LOMBARDO E PEPINO

VE. 463KCAL / PROT. 23,3G / LÍP. 29G / A.G. SAT. 5,4G / HC* 26,7G / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 0,3G
VE. 280KCAL / PROT. 9,1G / LÍP. 8,6G / A.G. SAT. 0,9G HC* 39,9 G / AÇÚCAR 3,8 G / SAL 0,9G

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 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

17 A 21 DE JUNHO DE 2024

SEGUNDA-FEIRA

SOPA

ESPINAFRES COM CENOURA⁽¹²⁾

VE. 76KCAL / PROT. 3,3G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 12G / AÇÚCAR 4,2 G / SAL 0,4 G

PRATO

HAMBÚGUER MISTO COM ARROZ DE CENOURA

ARROZ DE ERVILHAS, CENOURA E COGUMELOS⁽¹²⁾, ALFACE, CENOURA E COUVE ROXA

VE. 410KCAL / PROT. 16,8G / LÍP. 15,9G / A.G. SAT. 4,5 G HC* 42,5G / AÇÚCAR 7,6 / SAL 1G
VE. 319KCAL / PROT. 15,1G / LÍP. 6,5G / A.G. SAT. 1,0 G HC* 49,7G / AÇÚCAR 8,1G / 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

TERÇA-FEIRA

SOPA

ALHO FRANCÊS COM CURGETE ⁽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

CARDINAL⁽⁴⁾ NO FORNO COM PURÉ DE BATATA⁽⁷⁾, CENOURA, ERVILHA E FEIJÃO-VERDE

LENTILHAS DE TOMATADA COM ORÉGÃOS E PURÉ DE BATATA⁽⁷⁾, CENOURA, ERVILHA E FEIJÃO-VERDE

VE. 342KCAL / PROT. 24,8G / LÍP. 12,5G / A.G. SAT. 2,1 G HC* 29,2G / AÇÚCAR 8,1 G / SAL 0,8G
VE. 365KCAL / PROT. 20,3G / LÍP. 6,3G / A.G. SAT. 1,6 G HC* 55,8G / AÇÚCAR 8,7 G / SAL 0,4 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELADO⁽⁷⁾

VE. 39 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 COM CENOURA⁽¹²⁾

VE. 76KCAL / PROT. 3,3G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 12G / AÇÚCAR 4,2 G / SAL 0,4 G

PRATO

FEBRA ESTUFADA COM ARROZ DE FEIJÃO, ALFACE,

ARROZ À LAVRADOR VEGETARIANA (FEIJÃO, CENOURA, LOMBARDO), ALFACE, BETERRABA E PEPINO

VE. 374KCAL / PROT. 26,3G / LÍP. 14,9G / A.G. SAT. 3,6 G HC* 33,1G / AÇÚCAR 7,1 G / SAL 0,5G
VE. 356KCAL / PROT. 22G / LÍP. 6,8G / A.G. SAT. 1,1 G HC* 50,9G / AÇÚCAR 11,7G / SAL 0,6 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

MASSINHA DE PESCADA ^(1,4)COM PIMENTO E TOMATE, COUVE

MASSINHA DE COTOVELINHOS⁽¹⁾, COGUMELOS⁽¹²⁾, ERVILHAS, CENOURA E CURGETE, COUVE LOMBARDA, NABO E CENOURA

VE. 89KCAL / PROT. 25G / LÍP. 7,5G / A.G. SAT. 1,1G HC* 30,3G / AÇÚCAR 9,3G / SAL 1G
VE. 308KCAL / PROT. 17,1G / LÍP. 7,3G / A.G. SAT. 1,1 G HC* 43G / AÇÚCAR 12,8G / 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

LEGUMES⁽¹²⁾

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

PRATO

FRANGO ASSADO COM ESPARGUETE⁽¹⁾ E ORÉGÃOS,

BOLONHESA DE SOJA^(1,6), PEPINO, TOMATE E CENOURA RALADA

VE. 318KCAL / PROT. 34,5G / LÍP. 8,5G / A.G. SAT. 1,6G / HC* 25,4G / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 0,4G
VE. 364KCAL / PROT. 31,3G / LÍP. 6,4G / A.G. SAT. 0,9G HC* 45,11 G / AÇÚCAR 7,6 G / 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

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 - DÍÓXIDO 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

24 A 28 DE JUNHO DE 2024

SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE CENOURA E 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

DOURADINHOS^(1,4,14) NO FORNO E ARROZ DE ERVILHAS,

HAMBÚRGUER DE LEGUMES^(1,6) E ARROZ DE ERVILHAS,
TOMATE, PEPINO E COUVE ROXA

VE. 297KCAL / PROT. 14,76 / LÍP. 16,96 / A.G. SAT. 4,7 G HC* 45,56 / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 0,26
VE. 411KCAL / PROT. 11,76 / LÍP. 18,96 / A.G. SAT. 3,36 HC* 47,36 / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 1,326

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

CREME DE BRÓCOLOS⁽¹²⁾

VE. 79 KCAL / PROT. 3,86 / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,26
HC* 12,56 / AÇÚCAR 4,5 G / SAL 0,16

PRATO

ESPARGUETE À BOLONHESA^(1,6,12), ALFACE, COUVE-ROXA E
PEPINO

BOLONHESA DE SOJA^(1,6) COM CENOURA RALADA,
ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO

VE. 336KCAL / PROT. 12,46 / LÍP. 14,56 / A.G. SAT. 5,76 HC* 29,86 / AÇÚCAR 7,6 G / SAL 0,26
VE. 372KCAL / PROT. 33,16 / LÍP. 6,46 / A.G. SAT. 0,96 HC* 45,46 / AÇÚCAR 7,6 G / 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

QUARTA-FEIRA

SOPA

PURÉ DE FEIJÃO COM CUBINHOS DE CENOURA

VE. 106 KCAL / PROT. 3,96 / LÍP. 1,56 / A.G. SAT. 0,16
HC* 19,26 / AÇÚCAR 6,1 G / SAL 0,26

PRATO

PESCADA⁽⁴⁾ ESTUFADA COM ERVAS AROMÁTICAS E BATATA

LENTILHAS DE TOMATADA COM BATATA COZIDA, CENOURA,
FEIJÃO-VERDE E MILHO

VE. 366KCAL / PROT. 22,66 / LÍP. 136 / A.G. SAT. 2,46 HC* 29,86 / AÇÚCAR 5,6 G / SAL 0,76
VE. 390KCAL / PROT. 17,66 / LÍP. 116 / A.G. SAT. 1,6 HC* 53,76 / AÇÚCAR 6,26 / 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

QUINTA-FEIRA

SOPA

JULIANA (CENOURA E LOMBARDO)⁽¹²⁾

VE. 80KCAL / PROT. 3,36 / LÍP. 1,36 / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 13,86 / AÇÚCAR 5,96 / SAL 0,16

PRATO

TIRINHAS DE FRANGO ESTUFADAS E ARROZ DE CENOURA,

LENTILHAS DE TOMATADA COM ARROZ DE CENOURA, TOMATE,
MILHO E BETERRABA

VE. 332KCAL / PROT. 27,16 / LÍP. 6,96 / A.G. SAT. 16 HC* 39,66 / AÇÚCAR 8,86 / SAL 0,86
VE. 463KCAL / PROT. 18,56 / LÍP. 11,16 / A.G. SAT. 1,56 HC* 70,76 / AÇÚCAR 96 / SAL 16

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

GRELOS ⁽¹²⁾

VE. 92KCAL / PROT. 4,66 / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,3 G
HC* 14,86 / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,26

PRATO

CARDINAL⁽⁴⁾, ESTUFADA C/ COENTROS E MASSINHA DE

MASSINHA DE COTOVELINHOS⁽¹⁾, COGUMELOS⁽¹²⁾,
ERVILHAS, CENOURA E CURGETE, BRÓCOLOS, CENOURA E

VE. 294KCAL / PROT. 27,16 / LÍP. 7,86 / A.G. SAT. 1,26 / HC* 28,86 / AÇÚCAR 7,46 / SAL 0,66
VE. 321KCAL / PROT. 19,66 / LÍP. 7,66 / A.G. SAT. 1,26 HC* 43,26 / AÇÚCAR 12,76 / 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

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 - DÍÓXIDO 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%ICLQ)