

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. 4,26 / LÍP. 1,86 / A.G. SAT. 0,36
HC* 13,26 / AÇÚCAR 5,4 G / SAL 0,46

PRATO

SALADINHA DE CAVALA^[4], TOMATE, BETERRABA E PEPINO

LENTILHAS DE TOMATADA COM ORÉGÃOS E PURÉ DE BATATA^[7], TOMATE, BETERRABA E PEPINO

VE. 401 KCAL / PROT. 27,76 / LÍP. 18,96 / A.G. SAT. 2,76 HC* 29,96 / AÇÚCAR 10,16 / SAL 1,16
VE. 356 KCAL / 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. 0,26 / A.G. SAT. 0,06 / HC* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,06

TERÇA-FEIRA

SOPA

REPOLHO E CENOURA RIPADA^[12]

VE. 84 KCAL / PROT. 3,86 / LÍP. 1,46 / 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. 333 KCAL / PROT. 23,76 / LÍP. 11,46 / A.G. SAT. 3,6 HC* 33,86 / AÇÚCAR 9,3 G / SAL 0,76
VE. 314 KCAL / 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^[7]

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,26 / A.G. SAT. 0,06 / HC* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,06
VE. 89 KCAL / PROT. 5,16 / LÍP. 2,6 / 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. 329 KCAL / PROT. 23,96 / LÍP. 12,46 / A.G. SAT. 2,16 HC* 29,26 / AÇÚCAR 8,16 / SAL 0,76
VE. 422 KCAL / 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. 0,26 / A.G. SAT. 0,06 / HC* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,06

QUINTA-FEIRA

SOPA

PRATO

FERIADO

SOBREMESA

SEXTA-FEIRA

SOPA

LEGUMES^[12]

VE. 81 KCAL / PROT. 4,06 / LÍP. 1,56 / A.G. SAT. 0,36
HC* 15,66 / AÇÚCAR 4,06 / 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. 278 KCAL / PROT. 26,76 / LÍP. 7,16 / A.G. SAT. 1,26 / HC* 26,36 / AÇÚCAR 5,66 / SAL 0,46
VE. 349 KCAL / 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. 0,26 / A.G. SAT. 0,06 / HC* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,06

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

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, ORÉGÃOS E MASSA FUSILLI⁽¹⁾, ALFACE, TOMATE E MILHO

MASSA FUSILLI⁽¹⁾ C/ ERVILHAS, CENOURA E CURGETE, ALFACE, TOMATE E MILHO

VE. 411KCAL / PROT. 28,46 / LÍP. 1,88 / A.G. SAT. 1,7 G HC* 33,46 / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 1,4 G

VE. 316KCAL / PROT. 16,16 / LÍP. 7,36 / A.G. SAT. 1,1 G HC* 45,96 / AÇÚCAR 16,1 G / 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

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. 27,26 / LÍP. 20,76 / A.G. SAT. 4,7 G HC* 35,726 / AÇÚCAR 4,6 G / SAL 0,6G

VE. 385KCAL / PROT. 7,76 / LÍP. 13,46 / A.G. SAT. 1,66 HC* 56,96 / AÇÚCAR 2,6 G / SAL 0,1 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

GRÃO-DE-BICO COM COUVE LOMBARDA⁽¹²⁾

VE. 114KCAL / PROT. 5,26 / LÍP. 1,86 / A.G. SAT. 0,36

HC* 19G / AÇÚCAR 6,1 G / SAL 0,1G

PRATO

SALADA DE PEIXE (RED-FISH⁽⁴⁾, BATATA, CENOURA, ERVILHA, FEIJÃO VERDE E OVO3 RALADO), COUVE, ALFACE E CENOURA

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

VE. 375KCAL / PROT. 35,26 / LÍP. 12,76 / A.G. SAT. 2,6 G HC* 29,76 / AÇÚCAR 8,6 G / SAL 0,96

VE. 426KCAL / PROT. 29,36 / LÍP. 7,6 / A.G. SAT. 1,0 HC* 60,66 / AÇÚCAR 11G / SAL 0,3 G

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. 5,176 / 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. 2,76 / LÍP. 1,36 / A.G. SAT. 0,2 G

HC* 14,1G / AÇÚCAR 5,86 / SAL 0,1 G

PRATO

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

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

VE. 499KCAL / PROT. 24,66 / LÍP. 17,16 / A.G. SAT. 4,86 HC* 54,16 / AÇÚCAR 12,96 / SAL 0,36

VE. 520KCAL / PROT. 37,56 / LÍP. 11,16 / A.G. SAT. 1,5 G HC* 67,66 / AÇÚCAR 11,96 / 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

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

ESPINAFRES⁽¹²⁾

VE. 86KCAL / PROT. 4,26 / LÍP. 1,86 / 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 BRANCO, CENOURA, COUVE LOMBARDA E GRELOS

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

VE. 387KCAL / PROT. 29,56 / LÍP. 11,66 / A.G. SAT. 1,76 / HC* 40,66 / AÇÚCAR 8 G / SAL 1,16

VE. 509KCAL / PROT. 22,66 / LÍP. 11,86 / A.G. SAT. 1,66 HC* 76,4 G / AÇÚCAR 9,7 G / 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

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 TÁBUA, PODENDO SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

10 A 14 DE JUNHO DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

SOPA 

PRATO 

SOBREMESA 

FERIADO

TERÇA-FEIRA

SOPA 

PRATO 

SOBREMESA 

CREME DE CENOURA COM COUVE-FLOR^[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. 1,1 G HC* 34,1G / AÇÚCAR 6,4 G / SAL 0,6G
VE. 560KCAL / PROT. 36G / LÍP. 23,6G / A.G. SAT. 3,1G HC* 50,6G / AÇÚCAR 12,4 G / 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 

MACEDÓNIA DE LEGUMES^[12]

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

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. 1,26 G 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 ^[1], TOMATE, COUVE LOMBARDO E PEPINO

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 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

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 G / 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* 55,6G / AÇÚCAR 8,7 G / SAL 0,4 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELADO⁽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. 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. 0,2G

HC* 12G / AÇÚCAR 4,2 G / SAL 0,4G

PRATO

FEBRA ESTUFADA COM ARROZ DE FEIJÃO, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

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

VE. 374KCAL / PROT. 26,3G / LÍP. 14,9G / A.G. SAT. 3 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 LOMBARDA, NABO E CENOURA

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, PEPINO, TOMATE E CENOURA RALADA

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. 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

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, TOMATE, PEPINO E COUVE ROXA

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. 3,3 G 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. 5,7 G 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 0,2 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

PURÉ DE FEIJÃO COM CUBINHOS DE CENOURA E NABO^[12]

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 COZIDA, CENOURA, FEIJÃO-VERDE E MILHO

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

VE. 366KCAL / PROT. 22,66 / LÍP. 136 / A.G. SAT. 2,4 G 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 0,3 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

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 0,1 G

PRATO

TIRINHAS DE FRANGO ESTUFADAS E ARROZ DE CENOURA, TOMATE, MILHO E BETERRABA

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

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

VE. 463KCAL / PROT. 18,56 / LÍP. 11,16 / A.G. SAT. 1,5 G HC* 70,76 / AÇÚCAR 96 / SAL 1,6

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 0,2 G

PRATO

CARDINAL^[4], ESTUFADA C/ COENTROS E MASSINHA DE COTOVELINHOS^[1], BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR

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 7,4 G / SAL 0,66

VE. 321KCAL / PROT. 19,66 / LÍP. 7,66 / A.G. SAT. 1,26 HC* 43,2 G / AÇÚCAR 12,7 G / 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 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.