

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

30 DE SET. A 4 DE OUT. DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE BRÓCOLOS¹²

VE. 79KCAL / PROT. 3,86 / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,26
HC* 12,56 / 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. 22,46 / LÍP. 14,56 / A.G. SAT. 5,76 HC* 29,96 / AÇÚCAR 7,66 / SAL 0,2 G
VE. 372KCAL / PROT. 33,16 / LÍP. 6,46 / A.G. SAT. 0,96 HC* 45,56 / 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

TERÇA-FEIRA

SOPA

PURÉ DE FEIJÃO COM CUBINHOS DE CENOURA E NABO^{6,12,13}

VE. 106KCAL / PROT. 3,96 / LÍP. 1,56 / A.G. SAT. 0,16
HC* 19,26 / 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^{6,13}, CENOURA, COUVE-FLORES E CURGETE

VE. 439 KCAL / PROT. 22,46 / LÍP. 27,36 / A.G. SAT. 5,6 HC* 25,16 / AÇÚCAR 6,56 / SAL 0,46
VE. 356KCAL / PROT. 10,16 / LÍP. 13,16 / A.G. SAT. 1,66 HC* 47,56 / AÇÚCAR 5,76 / SAL 1,0 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

CREME DE CENOURA COM COUVE-FLORES PICADA¹²

VE. 94 KCAL / PROT. 4,46 / LÍP. 1,36 / A.G. SAT. 0,26
HC* 16,36 / AÇÚCAR 8,06 / SAL 0,26

PRATO

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

HAMBURGUER DE QUINOA^{1,6} COM ARROZ DE FEIJÃO^{6,13}, CENOURA, TOMATE E MILHO

VE. 389KCAL / PROT. 25,36 / LÍP. 15,16 / A.G. SAT. 2,96 HC* 37,56 / AÇÚCAR 4,76 / SAL 0,66
VE. 365KCAL / PROT. 8,06 / LÍP. 13,36 / A.G. SAT. 1,5 HC* 51,46 / AÇÚCAR 3,36 / SAL 1,26

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELATINA

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. 60 KCAL / PROT. 26 / LÍP. 0,1 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC* 13,1 G / AÇÚCAR 13,1 G / SAL 0,0 G

QUINTA-FEIRA

SOPA

NABIÇAS¹²

VE. 89 KCAL / PROT. 4,16 / LÍP. 1,76 / A.G. SAT. 0,26
HC* 12,86 / AÇÚCAR 5,0 G / SAL 0,16

PRATO

RED-FISH^{2,4,12,14} ESTUFADO COM BATATA E OVO³ COZIDO, JARDINEIRA DE LEGUMES

SALADINHA DE GRÃO^{6,13}, BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS, JARDINEIRA DE LEGUMES

VE. 386KCAL / PROT. 34,06 / LÍP. 13,36 / A.G. SAT. 2,76 HC* 32,16 / AÇÚCAR 6,46 / SAL 0,86
VE. 392KCAL / PROT. 18,26 / LÍP. 8,66 / A.G. SAT. 1,1 HC* 59,36 / AÇÚCAR 9,16 / SAL 0,56

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

JULIANA (CENOURA E LOMBARDO)¹²

VE. 80 KCAL / PROT. 3,36 / LÍP. 1,36 / A.G. SAT. 0,26
HC* 13,86 / AÇÚCAR 5,96 G / SAL 0,16

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. 30,46 / LÍP. 22,56 / A.G. SAT. 4,76 HC* 35,06 / AÇÚCAR 7,66 / SAL 0,86
VE. 713KCAL / PROT. 14,96 / LÍP. 51,96 / A.G. SAT. 7,56 HC* 68,56 / AÇÚCAR 9,26 / 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 TÁBUA, PODENDO SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

7 A 11 DE OUTUBRO DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE ABÓBORA COM ALHO FRANCÊS¹²

VE. 81KCAL / PROT. 3,0G / LÍP. 1,4G / A.G. SAT. 0,3G

HC* 14,3G / AÇÚCAR 6,0 G / SAL 0,1 G

PRATO

BACALHAU FRESCO À BRÁS^{1,6,7,10,14}, ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO

SALADINHA DE FEIJÃO-FRADE^{6,13}, CENOURA E MILHO, ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO

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

VE. 430KCAL / PROT. 22,2G / LÍP. 6,6G / A.G. SAT. 1,3 G HC* 69G / AÇÚCAR 8,6 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

TERÇA-FEIRA

SOPA

GRÃO COM LOMBARDO¹²

VE. 114 KCAL / PROT. 5,2G / LÍP. 1,8G / A.G. SAT. 0,3G

HC* 19,0G / AÇÚCAR 6,1 G / SAL 0,1 G

PRATO

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

ARROZ DE SOJA ⁶ COM ERVILHAS E CENOURA, COUVE ROXA, PEPINO E CENOURA RALADA

VE. 426 KCAL / PROT. 20,3G / LÍP. 19,9G / A.G. SAT. 5,36 HC* 40,9G / AÇÚCAR 8,2G / SAL 0,3G

VE. 427KCAL / PROT. 33,6G / LÍP. 6,1G / A.G. SAT. 0,9G HC* 59,2G / AÇÚCAR 8,3 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

QUARTA-FEIRA

SOPA

CANJA^{1, 6, 10, 12}

VE. 126 KCAL / PROT. 9,5G / LÍP. 5,7G / A.G. SAT. 1,3G

HC* 9,1G / AÇÚCAR 1,9 G / SAL 0,2G

PRATO

FILETE DE PEIXE⁴ ESTUFADA COM ERVAS AROMÁTICAS

LENTILHAS ESTUFADAS COM BATATA, CENOURA, BRÓCOLOS E COUVE-FLOR

VE. 277KCAL / PROT. 27,3G / LÍP. 7,3G / A.G. SAT. 1,16 HC* 25,2G / AÇÚCAR 6,3 G / SAL 0,6G

VE. 339KCAL / PROT. 20,2G / LÍP. 6,1G / A.G. SAT. 0,9 HC* 49,9G / AÇÚCAR 7,7G / SAL 0,6

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELATINA

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

QUINTA-FEIRA

SOPA

CENOURA COM ESPINAFRES¹²

VE. 89 KCAL / PROT. 3,7G / LÍP. 1,7G / A.G. SAT. 0,3G

HC* 14,8G / AÇÚCAR 6,7 G / SAL 0,4G

PRATO

JARDINEIRA DE FRANGO, MILHO, LOMBARDO E CENOURA

JARDINEIRA DE SOJA⁶, MILHO, LOMBARDO E CENOURA

VE. 372KCAL / PROT. 29,5G / LÍP. 13,9G / A.G. SAT. 2,76 HC* 32,1G / AÇÚCAR 8,0 G / SAL 0,3G

VE. 477KCAL / PROT. 42,8G / LÍP. 7,4G / A.G. SAT. 0,9 HC* 59,6G / AÇÚCAR 10,0G / 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

GRELOS ¹²

VE. 92 KCAL / PROT. 4,6G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,3G

HC* 14,8G / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,2G

PRATO

SOLHA⁴ ESTUFADA COM PIMENTOS E ARROZ BRANCO, ALFACE, CENOURA E MILHO

CHILI DE FEIJÃO^{6,13} COM ARROZ BRANCO, ALFACE, CENOURA E MILHO

VE. 383KCAL / PROT. 24,2G / LÍP. 12,4G / A.G. SAT. 1,7 G HC* 42,9G / AÇÚCAR 4,4 G / SAL 0,5G

VE. 525KCAL / PROT. 36,8G / LÍP. 11,5G / A.G. SAT. 1,5G HC* 68,4G / AÇÚCAR 5,9 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. ALERGÉNICOS: 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

14 A 18 DE OUTUBRO DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE BRÓCOLOS¹²

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

HC* 12,5G / AÇÚCAR 4,5 G / SAL 0,1 G

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. 240KCAL / PROT. 19,5G / LÍP. 5,5G / A.G. SAT. 2,16 HC* 27,7G / AÇÚCAR 4,1G / SAL 0,6 G

VE. 392KCAL / PROT. 12,1G / LÍP. 19,1G / A.G. SAT. 3,38 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

TERÇA-FEIRA

SOPA

ALHO-FRANCÊS COM CURGETE ¹²

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

HC* 14,7G / AÇÚCAR 6,3 G / SAL 0,1 G

PRATO

RED-FISH⁽⁴⁾ NO FORNO COM SALADA DE BATATA, CENOURA, ERVILHA E FEIJÃO-VERDE

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

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

VE. 370KCAL / PROT. 21,7G / LÍP. 6,6 / A.G. SAT. 1,06 HC* 56,4G / AÇÚCAR 9,5 G / SAL 0,4G

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 2,7 G / SAL 0,1 G

QUARTA-FEIRA

SOPA

ESPINAFRES¹²

VE. 86 KCAL / 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

SOJA⁽⁶⁾ ESTUFADA COM ARROZ, BETERRABA, COUVE-ROXA E TOMATE

VE. 460KCAL / PROT. 24,9G / LÍP. 24,1G / A.G. SAT. 7,16 HC* 36G / AÇÚCAR 9,6 G / SAL 0,5G

VE. 470KCAL / PROT. 32,5G / LÍP. 10,8G / A.G. SAT. 1,5 HC* 60,4G / 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

QUINTA-FEIRA

SOPA

CREME DE ERVILHAS ¹²

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

HC* 13,7G / AÇÚCAR 4,2G / SAL 0,1 G

PRATO

SALADA DE MARUCA⁴ COM OVO³ COZIDO E BATATA, FEIJÃO-VERDE, ERVILHA 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. 2,66 HC* 29,8G / AÇÚCAR 8,4G / SAL 0,7G

VE. 288KCAL / PROT. 16,5G / LÍP. 6,6G / A.G. SAT. 1,20G 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

SEXTA-FEIRA

SOPA

FEIJÃO BRANCO COM COUVE ^{6, 12, 13}

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

HC* 14,7G / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 0,1G

PRATO

ERVILHAS GUIADAS, CENOURA, FRANGO E ESPARGUETE ^{1,6,10}, ALFACE, MILHO E PEPINO

ARROZ COM ERVILHAS E REBENTOS DE SOJA⁶, 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 0,0G

VE. 332KCAL / PROT. 14,6G / LÍP. 6,9G / A.G. SAT. 1,16 HC* 51,3G / AÇÚCAR 4,5 G / 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

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

21 A 25 DE OUTUBRO DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE VEGETAIS¹²

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

PRATO

CAVALA⁴ COM TOMATE, CENOURA, OREGÃO E MASSA FUSILLI^{1,6,10}, ALFACE, TOMATE E MILHO
MASSA FUSILLI^{1,6,10} COM ERVILHAS, CENOURA E COURGETE, ALFACE, TOMATE E MILHO

VE. 411 KCAL / PROT. 28,4 G / LÍP. 1,8 G / A.G. SAT. 1,7 G HC* 33,4 G / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 1,4 G
VE. 316 KCAL / PROT. 16,1 G / LÍP. 7,3 G / A.G. SAT. 1,1 G HC* 45,9 G / AÇÚCAR 9,5 G / SAL 0,5 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7 G / 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 GRELOS¹²

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

PRATO

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

HAMBÚRGUER DE QUINOA^{1,6} COM ARROZ DE AÇAFRÃO, CENOURA, MILHO E PEPINO

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

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7 G / 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 LOMBARDA¹²

VE. 114 KCAL / PROT. 5,2 G / LÍP. 1,8 G / A.G. SAT. 0,3 G
HC* 19 G / AÇÚCAR 6,10 G / SAL 0,1 G

PRATO

BACALHAU FRESCO^{1,4} NO FORNO COM SALADA CAMPONESA, COUVE, ALFACE E CENOURA

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

VE. 385 KCAL / PROT. 12 G / LÍP. 16,2 G / A.G. SAT. 1,0 G HC* 47,3 G / AÇÚCAR 7,6 G / SAL 0,4 G
VE. 305 KCAL / PROT. 9,4 G / LÍP. 9,0 G / A.G. SAT. 1,3 G HC* 45,5 G / AÇÚCAR 7,6 G / SAL 0,4 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/IOGURTE DE AROMAS⁷⁾

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7 G / 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. 5,1 G / 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-VERDE¹²

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

PRATO

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

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

VE. 495 KCAL / PROT. 24,6 G / LÍP. 17,1 G / A.G. SAT. 4,8 G HC* 54,1 G / AÇÚCAR 12,9 G / SAL 0,3 G
VE. 520 KCAL / PROT. 37,5 G / LÍP. 11,1 G / A.G. SAT. 1,5 G HC* 67,5 G / AÇÚCAR 11,5 G / SAL 0,4 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7 G / 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

ESPINAFRES¹²

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

PRATO

MASSINHA DE COTOVELINHOS^{1,6,10} COM TINTUREIRA⁴ E COENTROS, CENOURA, LOMBARDO E GRELOS

MASSINHA COTOVELINHOS^{1,6,10}, COGUMELOS^{9,12}, ERVILHAS, CENOURA E COURGETE, CENOURA, LOMBARDO E GRELOS

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

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7 G / 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.