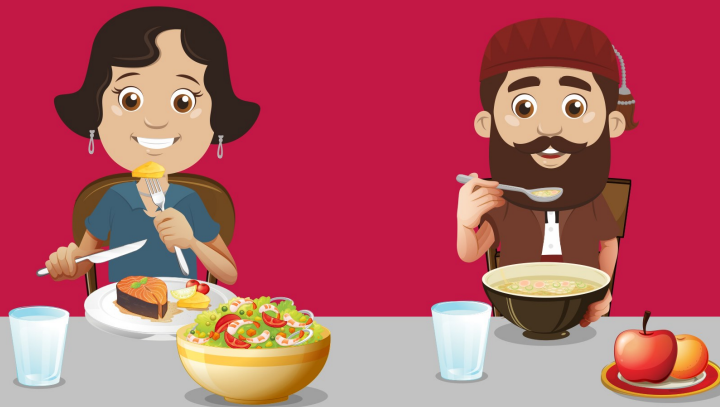


EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

3 A 7 DE MARÇO DE 2025



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

PRATO

SOBREMESA

FERIAS DE CARNAVAL

TERÇA-FEIRA

SOPA

PRATO

SOBREMESA

CARNAVAL

QUARTA-FEIRA

SOPA

PRATO

SOBREMESA

FERIAS DE CARNAVAL

QUINTA-FEIRA

SOPA

PRATO

SOBREMESA

CREME DE ABÓBORA⁹

ALMÔDEGAS DE AVES^{1,6,12} ESTUFADAS COM ESPARGUETE¹, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

HAMBURGUER DE LEGUMES^{1,3,6,7,9} COM ESPARGUETE¹, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 69KCAL / PROT. 1,9G / LÍP. 1,2G / A.G. SAT. 0,2G

HC* 12,6G / AÇÚCAR 4,7G / SAL 0,1G

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

VE. 363KCAL / PROT. 11,9G / LÍP. 14,2G / A.G. SAT. 2,6G / HC* 43,1G / AÇÚCAR 6G / SAL 1,4G

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

CREME DE VEGETAIS⁹

BACALHAU Á BRÁS^{3,4}, ALFACE, TOMATE E MILHO

SEITAN^{1,3,6} Á BRÁS, ALFACE, TOMATE E MILHO

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 102 KCAL / PROT. 4,1G / LÍP. 1,5G / A.G. SAT. 0,2G

HC* 17,2G / AÇÚCAR 3,6G / SAL 0,1G

VE. 365,4KCAL / PROT. 28,7G / LÍP. 21,2G / A.G. SAT. 2,3 G HC* 6,9G / AÇÚCAR 0,6 G / SAL 0,7G

VE. 289,6KCAL / PROT. 10,9G / LÍP. 20,7G / A.G. SAT. 2,2G HC* 15G / AÇÚCAR 2,1G / 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

AO ABRIGO DA LEI Nº 11/2017 DE 17 DE ABRIL, INFORMA-SE OS ENCARREGADOS 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

10 A 14 DE MARÇO DE 2025



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE BRÓCOLOS⁹

VE. 79KCAL / PROT. 3,86 / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,2 G

HC* 12,56 / AÇÚCAR 4,5 G / SAL 0,16

PRATO

EMPADÃO DE CAVALA⁴ COM TOMATE (ARROZ), ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO

EMPADÃO DE SOJA⁹ COM TOMATE E CENOURA RALADA, ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO

VE. 384 KCAL / PROT. 28,26 / LÍP. 12,36 / A.G. SAT. 1,0 G HC* 39,56 / AÇÚCAR 7,26 / SAL 1,16

VE. 408KCAL / PROT. 32,36 / LÍP. 6,06 / A.G. SAT. 0,96 HC* 55,86 / AÇÚCAR 7,1 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

TERÇA-FEIRA

SOPA

CREME DE CENOURA COM COUVE-FLORES PICADA⁶

VE. 94KCAL / PROT. 4,4 G / LÍP. 1,36 / A.G. SAT. 0,26

HC* 16,36 / AÇÚCAR 8 G / SAL 0,26

PRATO

FEBRAS DE PORCO COM MASSA ESPIRAL¹ E COENTROS, CENOURA, MILHO E BETERRABA

MASSA ESPIRAL¹, COGUMELOS¹², ERVILHAS, CENOURA E FEIJÃO-VERDE, CENOURA, MILHO E BETERRABA

VE. 350 KCAL / PROT. 26,76 / LÍP. 10,46 / A.G. SAT. 2,4 G / HC* 36,36 / AÇÚCAR 8,2 G / SAL 0,66

VE. 349KCAL / PROT. 17,56 / LÍP. 7,46 / A.G. SAT. 1,26 HC* 51,96 / AÇÚCAR 14,06 / SAL 0,6 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELATINA¹²

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. 2,06 / LÍP. 0,1 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC* 13,1 G / AÇÚCAR 13,1 G / SAL 0,0 G

QUARTA-FEIRA

SOPA

PURÉ DE FEIJÃO COM CUBINHOS DE CENOURA E NABO⁹

VE. 106KCAL / PROT. 3,96 / LÍP. 1,56 / A.G. SAT. 0,16

HC* 19,26 / AÇÚCAR 6,1 G / SAL 0,26

PRATO

RED-FISH⁴ COM ERVAS AROMÁTICAS, ARROZ, CENOURA, COUVE-FLORES E CURGETE

LENTILHAS DE TOMATADA COM ARROZ, CENOURA, COUVE-FLORES E CURGETE

VE. 282KCAL / PROT. 25,76 / LÍP. 8,46 / A.G. SAT. 1,46 / HC* 25,26 / AÇÚCAR 6,56 / SAL 0,56

VE. 335KCAL / PROT. 19,2 G / LÍP. 5,86 / A.G. SAT. 0,96 / HC* 50,46 / AÇÚCAR 8,36 / 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

NABIÇAS⁹

VE. 89KCAL / PROT. 4,16 / LÍP. 1,76 / A.G. SAT. 0,26

HC* 12,86 / AÇÚCAR 5,06 / SAL 0,16

PRATO

RANCHO À REGIONAL^{1,6,10,13} (FRANGO, CARNE DE PORCO, MASSA^{1,6,10}, GRÃO, CENOURA, NABO E LOMBARDO)

RANCHO VEGETARIANO^{1,6,10,13} (GRÃO, CENOURA, NABO, LOMBARDO E MASSA^{1,6,10})

VE. 481 KCAL / PROT. 31,56 / LÍP. 23,26 / A.G. SAT. 5,56 HC* 36,36 / AÇÚCAR 10,36 / SAL 0,56

VE. 433KCAL / PROT. 21,76 / LÍP. 10,6 / A.G. SAT. 1,2 G HC* 63,26 / AÇÚCAR 12,96 / 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

SEXTA-FEIRA

SOPA

LEGUMES⁹

VE. 119 KCAL / PROT. 13,46 / LÍP. 1,96 / A.G. SAT. 0,26

HC* 19,26 / AÇÚCAR 7,46 / SAL 0,36

PRATO

RISSÓIS DE PESCADA FRITOS^{1,2,3,4,6,14} COM ARROZ DE CENOURA E LOMBARDO, CENOURA, FEIJÃO VERDE E ERVILHA

JARDINEIRA DE SOJA⁶, CENOURA, FEIJÃO VERDE E ERVILHA

VE. 369KCAL / PROT. 10,36 / LÍP. 12,46 / A.G. SAT. 1,4 G HC* 53,86 / AÇÚCAR 7,2 G / SAL 0,36

VE. 462KCAL / PROT. 43,16 / LÍP. 7,16 / A.G. SAT. 1,06 HC* 56,26 / AÇÚCAR 10,7 G / 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

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

17 A 21 DE MARÇO DE 2025



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE ABÓBORA⁹

VE. 69KCAL / PROT. 1,9G / LÍP. 1,2G / A.G. SAT. 0,2 G

HC* 12,6G / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 0,1G

PRATO

HAMBURGUER DE AVES^{1,6,12} COM ESPARGUETE¹ E SALPICO DE ERVAS AROMÁTICAS, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

HAMBURGUER DE LEGUMES^{1,3,6,7,9} COM ESPARGUETE¹, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

VE. 246 KCAL / PROT. 19,3G / LÍP. 5,5G / A.G. SAT. 2,1 G HC* 29,2G / AÇÚCAR 6G / SAL 0,8G

VE. 363KCAL / PROT. 11,9G / LÍP. 14,2G / A.G. SAT. 2,6G HC* 43,1G / AÇÚCAR 6 G / SAL 0,12 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

CAMPONESA COM FEIJÃO⁹

VE. 95KCAL / PROT. 4,3 G / LÍP. 1,4G / A.G. SAT. 0,2G

HC* 16,5G / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 0,1G

PRATO

FILETES DE PESCADA⁴ COM MOLHO DE CENOURA E ALHO FRANCÊS E BATATA, FEIJÃO-VERDE, CENOURA E MILHO

JARDINEIRA DE SOJA⁶, FEIJÃO-VERDE, CENOURA E MILHO

VE. 368 KCAL / PROT. 27,7G / LÍP. 13,5G / A.G. SAT. 1,6 G HC* 33,6G / AÇÚCAR 8,2G / SAL 2,5G

VE. 465KCAL / PROT. 41,7G / LÍP. 7,2G / A.G. SAT. 0,9G HC* 58,2G / AÇÚCAR 10,2G / SAL 0,4 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

QUARTA-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

COXAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ALECRIM E ARROZ DE CENOURA, TOMATE, MILHO E BETERRABA

LENTILHAS ESTUFADAS COM LEGUMES E ARROZ DE CENOURA, TOMATE, MILHO E BETERRABA

VE. 374KCAL / PROT. 32,9G / LÍP. 9,0G / A.G. SAT. 1,5 G HC* 39,7G / AÇÚCAR 8,8G / SAL 0,9G

VE. 448KCAL / PROT. 19,3 G / LÍP. 11,4G / A.G. SAT. 1,6G HC* 65,8G / AÇÚCAR 11,7G / SAL 0,7 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

NABIÇAS⁹

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

HC* 12,8G / AÇÚCAR 5,0G / SAL 0,1G

PRATO

MEIA DESFEITA DE BACALHAU FRESCO (BACALHAU FRESCO, GRÃO, BATATA E OVO)^{3,4}, BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLORES

SALADINHA DE GRÃO COM OVO³, BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS, BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLORES

VE. 453 KCAL / PROT. 39,9G / LÍP. 14,6G / A.G. SAT. 2,8G HC* 39,7G / AÇÚCAR 6,5G / SAL 0,7G

VE. 369KCAL / PROT. 18,9G / LÍP. 8,6G / A.G. SAT. 1,1 G HC* 53,1G / 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 VERDE⁹

VE. 79 KCAL / PROT. 2,7G / LÍP. 1,3G / A.G. SAT. 0,2G

HC* 14,1G / AÇÚCAR 5,8G / SAL 0,1G

PRATO

CARNE DE PORCO ESTUFADA COM ARROZ DE AÇAFRÃO E ERVILHAS, COUVE ROXA, ALFACE E PEPINO

ERVILHAS ESTUFADAS COM ARROZ E CENOURA, COUVE ROXA, ALFACE E PEPINO

VE. 473KCAL / PROT. 23,5G / LÍP. 27,4G / A.G. SAT. 7,3 G HC* 32,5G / AÇÚCAR 6,1G / SAL 0,3G

VE. 678KCAL / PROT. 15,2G / LÍP. 51,7G / A.G. SAT. 7,6G HC* 37,3G / AÇÚCAR 7,1G / 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

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 MARÇO DE 2025



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE CENOURA COM 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

BOLONHESA DE ATUM^{1,4}, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

BOLONHESA DE SOJA E OREGÃOS^{1,6}, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

VE. 388 KCAL / PROT. 28,56 / LÍP. 17,76 / A.G. SAT. 1,8 G / HC* 28,26 / AÇÚCAR 7,56 / SAL 1,36
VE. 645KCAL / PROT. 36,46 / LÍP. 23,46 / A.G. SAT. 3,26 / HC* 46,96 / AÇÚCAR 15,6 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

TERÇA-FEIRA

SOPA

LEGUMES⁹

VE. 81KCAL / PROT. 4,0 G / LÍP. 1,56 / A.G. SAT. 0,36
HC* 15,66 / AÇÚCAR 7,3 G / SAL 0,16

PRATO

COXA DE FRANGO ASSADA COM ARROZ DE CENOURA, PEPINO, TOMATE E CENOURA RALADA

ARROZ COM ERVILHA, CENOURA E COGUMELOS¹², PEPINO, TOMATE E CENOURA RALADA

VE. 331 KCAL / PROT. 24,96 / LÍP. 11,86 / A.G. SAT. 1,8 G / HC* 30,96 / AÇÚCAR 6,7 G / SAL 0,56
VE. 308KCAL / PROT. 13,56 / LÍP. 6,76 / A.G. SAT. 1,16 / HC* 47,56 / AÇÚCAR 6,96 / SAL 0,6 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELATINA¹²

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. 2,06 / LÍP. 0,1 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC* 13,1 G / AÇÚCAR 13,16 / SAL 0,4 G

QUARTA-FEIRA

SOPA

CANJA¹

VE. 126KCAL / PROT. 9,56 / LÍP. 5,76 / A.G. SAT. 1,36
HC* 9,16 / AÇÚCAR 1,9 G / SAL 0,26

PRATO

RED-FISH⁴ NO FORNO COM SALADA DE BATATA, CENOURA, ERVILHA E FEIJÃO-VERDE

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

VE. 321KCAL / PROT. 29,46 / LÍP. 9,06 / A.G. SAT. 1,5 G / HC* 30,26 / AÇÚCAR 8,66 / SAL 0,66
VE. 370KCAL / PROT. 21,7 G / LÍP. 6,06 / A.G. SAT. 1,06 / HC* 56,46 / AÇÚCAR 9,56 / SAL 0,4 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

CAMPONESA COM FEIJÃO⁹

VE. 95KCAL / PROT. 4,36 / LÍP. 1,46 / A.G. SAT. 0,26
HC* 16,56 / AÇÚCAR 5,96 / SAL 0,16

PRATO

TIRINHAS DE PORCO COM COGUMELOS¹² E ARROZ, COUVE LOMBARDA, NABO E CENOURA

HAMBÚRGUER DE LEGUMES^{1,6} COM ARROZ, COUVE LOMBARDA, NABO E CENOURA

VE. 287 KCAL / PROT. 21,86 / LÍP. 19,26 / A.G. SAT. 6,46 / HC* 76 / AÇÚCAR 6,26 / SAL 0,46
VE. 350KCAL / PROT. 11,56 / LÍP. 14,26 / A.G. SAT. 2,5 G / HC* 42,96 / AÇÚCAR 5,56 / SAL 1,36

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

FEIJÃO-VERDE⁹

VE. 379KCAL / PROT. 2,7 G / LÍP. 1,6 / A.G. SAT. 0,26
HC* 14,16 / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 0,16

PRATO

PESCADA⁴ NO FORNO COM PIMENTOS E BATATA COZIDA, PEPINO, COUVE ROXA E CENOURA RALADA

ENROLADINHO DE SALSICHA VEGETARIANA^{1,3,6} EM LOMBARDO COM ARROZ, PEPINO, COUVE ROXA E CENOURA

VE. 335KCAL / PROT. 29,86 / LÍP. 12,16 / A.G. SAT. 1,9 G / HC* 26,46 / AÇÚCAR 7,5 G / SAL 2,36
VE. 295,8KCAL / PROT. 11,36 / LÍP. 10,86 / A.G. SAT. 2,56 / HC* 38,56 / AÇÚCAR 6,4 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

AO ABRIGO DA LEI Nº 11/2017 DE 17 DE ABRIL, INFORMA-SE OS ENCARREGADOS 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

31 MARÇO A 4 ABRIL DE 2025



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE ABÓBORA⁹

VE. 69KCAL / PROT. 1,90G / LÍP. 1,2G / A.G. SAT. 0,2G

HC* 12,6G / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 0,1G

PRATO

EMPADÃO DE CARNE DE VITELA^{1,6,12} (ARROZ), ALFACE, BETERRABA E PEPINO

EMPADÃO DE SEITAN^{6,1} E CENOURA RALADA (ARROZ), ALFACE, BETERRABA E PEPINO

VE. 377KCAL / PROT. 21,46G / LÍP. 14,26G / A.G. SAT. 5,6 G / HC* 41,7G / AÇÚCAR 9G / SAL 0,3G

VE. 307KCAL / PROT. 19G / LÍP. 6,6G / A.G. SAT. 1,1G / HC* 41,9G / AÇÚCAR 8,6 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

LEGUMES⁹

VE. 81KCAL / PROT. 4G / LÍP. 1,5G / A.G. SAT. 0,3G

HC* 15,6G / AÇÚCAR 7,3 G / SAL 0,1G

PRATO

MASSADA DE TINTUREIRA COM COENTROS^{1,4}, ALFACE, BETERRABA E CENOURA RALADA

LENTILHAS ESTUFADAS COM MASSINHAS¹, ALFACE, BETERRABA E CENOURA RALADA

VE. 288KCAL / PROT. 27,7G / LÍP. 6,1G / A.G. SAT. 0,9 G / HC* 30,1G / AÇÚCAR 9,1 G / SAL 0,9G

VE. 359KCAL / PROT. 19,3G / LÍP. 6,1G / A.G. SAT. 0,9G / HC* 55,5G / AÇÚCAR 11,2G / 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

QUARTA-FEIRA

SOPA

ALHO FRANCÊS⁹

VE. 87KCAL / PROT. 4,5G / LÍP. 1,7G / A.G. SAT. 0,2G

HC* 13,6G / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 0,1G

PRATO

OVOS³ MEXIDOS COM FIAMBRE^{6,7}, COGUMELOS¹² E ARROZ DE CENOURA, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

HAMBURGUER DE ESPINAFRES^{1,3,7,9} COM ARROZ DE CENOURA, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

VE. 361KCAL / PROT. 18,1G / LÍP. 17,9G / A.G. SAT. 4,3 G / HC* 31,4G / AÇÚCAR 7,5G / SAL 1,4G

VE. 409KCAL / PROT. 10,8G / LÍP. 18,7G / A.G. SAT. 3,3G / HC* 47,7G / AÇÚCAR 7,2G / SAL 1,5 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

QUINTA-FEIRA

SOPA

GRÃO COM ESPINAFRES⁹

VE. 119KCAL / PROT. 5,3G / LÍP. 2,5G / A.G. SAT. 0,3G

HC* 18,7G / AÇÚCAR 6,6G / SAL 0,5G

PRATO

PESCADA⁴ COZIDA COM BATATA, CENOURA, FEIJÃO-VERDE E MILHO

JARDINEIRA DE SOJA⁶, CENOURA, FEIJÃO-VERDE E MILHO

VE. 265KCAL / PROT. 22,8G / LÍP. 6,9G / A.G. SAT. 0,9G / HC* 27,7G / AÇÚCAR 4,4G / SAL 0,6G

VE. 465KCAL / PROT. 41,7G / LÍP. 7,2G / A.G. SAT. 0,9G / HC* 58,2G / AÇÚCAR 10,2G / SAL 0,4G

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 /

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

SEXTA-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

ARROZ DE FRANGO NO FORNO COM CENOURA, TOMATE, ALFACE E PEPINO

ERVILHAS ESTUFADAS COM CENOURA E ARROZ, TOMATE, ALFACE E PEPINO

VE. 334KCAL / PROT. 26,7G / LÍP. 7,1G / A.G. SAT. 1,2 G / HC* 40,2G / AÇÚCAR 7,3 G / SAL 0,3G

VE. 228,1KCAL / PROT. 5,6G / LÍP. 5,8G / A.G. SAT. 1,0G / HC* 38,9G / AÇÚCAR 6,6 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

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 TÁBVA, PODENDO SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.