

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

8 A 12 DE ABRIL DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE ABÓBORA ^(1,12)

VE. 69KCAL / PROT. 1,9G / LÍP. 1,2G / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 12,6G / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 0,1 G

PRATO

ALMÔNDEGAS MISTAS^(1,6,12) ESTUFADAS COM ESPARGUETE⁽¹⁾, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

HAMBURGUER DE LEGUMES^(1,6) COM ESPARGUETE⁽¹⁾ ALFACE, BETERRABA E PEPINO

VE. 327KCAL / PROT. 19,9G / LÍP. 16,5G / A.G. SAT. 4,5 G HC* 29,6G / AÇÚCAR 7,5 G / SAL 2,0G
VE. 363KCAL / PROT. 11,9G / LÍP. 14,2G / A.G. SAT. 2,6 G HC* 43,1G / AÇÚCAR 6 G / SAL 1,4 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

FEIJÃO BRANCO COM ESPINAFRES ⁽¹²⁾

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

PRATO

PESCADA⁽⁴⁾ COZIDA COM BATATA E OVO⁽³⁾, CENOURA, FEIJÃO-VERDE E MILHO

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

VE. 364KCAL / PROT. 31,9G / LÍP. 13,1G / A.G. SAT. 2,6 G HC* 29,4G / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 0,8G
VE. 443KCAL / PROT. 28,3G / LÍP. 7,2G / A.G. SAT. 1,6 HC* 65,5G / AÇÚCAR 10,8 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

QUARTA-FEIRA

SOPA

PRATO

FERIADO MUNICIPAL

SOBREMESA

QUINTA-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 3,6G / SAL 0,1 G

PRATO

MASSINHA DE COTOVELINHOS (CAVALA)^(1,4), ALFACE, TOMATE E MILHO

MASSINHA DE COTOVELINHOS⁽¹⁾ ESTUFADAS COM LENTILHAS E TOMATE, ALFACE, TOMATE E MILHO

VE. 398KCAL / PROT. 24,7G / LÍP. 18,3G / A.G. SAT. 4,1G HC* 33,3G / AÇÚCAR 5G / SAL 1G
VE. 337KCAL / PROT. 18,8G / LÍP. 5,8G / A.G. SAT. 0,9 G HC* 51,3G / AÇÚCAR 6,9G / 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

SEXTA-FEIRA

SOPA

GRELOS ⁽¹²⁾

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

PRATO

ARROZ DE CARNES À NORTENHA (CARNE DE PORCO, FEIJÃO, CENOURA, ARROZ E LOMBARDO)

ARROZ À LAVRADOR VEGETARIANA (FEIJÃO, CENOURA, LOMBARDO)

VE. 504KCAL / PROT. 29,1G / LÍP. 24,3G / A.G. SAT. 7,1G / HC* 41,5G / AÇÚCAR 5,6 G / SAL 0,4G
VE. 323KCAL / PROT. 19,5G / LÍP. 6,5G / A.G. SAT. 1,0G HC* 45,8 G / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,6G

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 TÁBVA, PODENDO SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

EMENTA

REFEIÇÕES DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO

15 A 19 DE ABRIL DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE BRÓCOLOS⁽¹²⁾

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

HC* 12,5G / AÇÚCAR 4,5G / SAL 0,1 G

PRATO

EMPADÃO DE PESCADA⁽⁴⁾ E CENOURA RALADA (ARROZ), ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO

EMPADÃO DE SOJA⁽⁶⁾ COM TOMATE E CENOURA RALADA, ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO

VE. 285KCAL / PROT. 16,9G / LÍP. 6,5G / A.G. SAT. 1,0 G HC* 39,3G / AÇÚCAR 7,1G / SAL 0,2G

VE. 408KCAL / PROT. 32,3G / LÍP. 6,6G / A.G. SAT. 0,9 G HC* 55,8G / AÇÚCAR 7,1 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

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 COUVE-FLORES PICADA⁽¹²⁾

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

HC* 16,3G / AÇÚCAR 8 G / SAL 0,2G

PRATO

FEBRAS DE PORCO ESTUFADAS COM MASSA ESPIRAL⁽¹⁾ E COENTROS, CENOURA, MILHO E BETERRABA

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

VE. 350KCAL / PROT. 26,7G / LÍP. 10,4G / A.G. SAT. 2,4G HC* 36,3G / AÇÚCAR 8,2 G / SAL 0,6G

VE. 349KCAL / PROT. 17,5G / LÍP. 7,4G / A.G. SAT. 1,2G HC* 51,9G / AÇÚCAR 14 G / SAL 0,6 G

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/PUDIM^(3,7)

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. 84 KCAL / PROT. 2,3G / LÍP. 2,3 G / A.G. SAT. 1,7 G / HC* 13,7 G / AÇÚCAR 10,4 G / SAL 0,3 G

QUARTA-FEIRA

SOPA

ESPINAFRES COM CENOURA⁽¹²⁾

VE. 106 KCAL / PROT. 3,9G / LÍP. 1,5G / A.G. SAT. 0,1G

HC* 19,2G / AÇÚCAR 6,1 G / SAL 0,2G

PRATO

RED-FISH⁽⁴⁾ COM ERVAS AROMÁTICAS, BATATA COZIDA, CENOURA, COUVE-FLORES E CURGETE

LENTILHAS DE TOMATADA COM BATATA COZIDA, CENOURA, COUVE-FLORES E CURGETE

VE. 282KCAL / PROT. 25,7G / LÍP. 8,4G / A.G. SAT. 1,4 G HC* 25,2G / AÇÚCAR 6,5 G / SAL 0,5G

VE. 335KCAL / PROT. 19,2G / LÍP. 5,8G / A.G. SAT. 0,9 G HC* 50,4G / AÇÚCAR 8,3G / 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

QUINTA-FEIRA

SOPA

GRELOS⁽¹²⁾

VE. 760KCAL / PROT. 3,3G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,2 G

HC* 12G / AÇÚCAR 4,2G / SAL 0,14G

PRATO

RANCHO À REGIONAL (FRANGO, CARNE DE PORCO, MASSA⁽¹⁾, GRÃO, CENOURA, NABO E LOMBARDO)

RANCHO VEGETARIANO (GRÃO, CENOURA, NABO, LOMBARDO E MASSA⁽¹⁾)

VE. 481KCAL / PROT. 31,5G / LÍP. 23,2G / A.G. SAT. 5,5G HC* 36,3G / AÇÚCAR 10,3G / SAL 0,5G

VE. 433KCAL / PROT. 21,7G / LÍP. 10G / A.G. SAT. 1,2 G HC* 63,2G / AÇÚCAR 12,9G / 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 BRÓCOLOS⁽¹²⁾

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

HC* 14,8G / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,2 G

PRATO

PASTÉIS DE BACALHAU^(3,4,7,12) COM ARROZ DE TOMATE, CENOURA, FEIJÃO VERDE E ERVILHA

JARDINEIRA DE SOJA⁽⁶⁾ (CENOURA, FEIJÃO VERDE E ERVILHA)

VE. 385KCAL / PROT. 13,4G / LÍP. 12,6G / A.G. SAT. 2,3G / HC* 53,8G / AÇÚCAR 5,4 G / SAL 2,4G

VE. 462KCAL / PROT. 43,1G / LÍP. 7,1G / A.G. SAT. 1,0G HC* 56,2 G / AÇÚCAR 10,7 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

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 - TREMÓÇOS; 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

22 A 26 DE ABRIL DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

CREME DE ABÓBORA⁽¹²⁾

VE. 69KCAL / PROT. 1,9G / LÍP. 1,2G / A.G. SAT. 0,2 G
HC* 12,6G / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 0,1 G

PRATO

ROLO DE CARNE^(1,6,12) NO FORNO COM MOLHO DE TOMATE E ESPARGUETE⁽¹⁾, ALFACE, BETERRABA E PEPINO
HAMBURGUER DE LEGUMES^(1,6) COM ESPARGUETE⁽¹⁾, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

VE. 404KCAL / PROT. 20,36 / LÍP. 20,36 / A.G. SAT. 5,4 G HC* 34,46 / AÇÚCAR 7,5 G / SAL 0,66
VE. 363KCAL / PROT. 11,96 / LÍP. 14,26 / A.G. SAT. 2,6 G HC* 43,16 / AÇÚCAR 6,0 G / SAL 1,4 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

CAMPONESA COM FEIJÃO⁽¹²⁾

VE. 95 KCAL / PROT. 4,36 / LÍP. 1,4G / A.G. SAT. 0,26
HC* 16,5G / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 0,1G

PRATO

FILETES DE PESCADA⁽⁴⁾ COM MOLHO DE CENOURA, ALHO FRANCÊS E BATATA COZIDA, FEIJÃO-VERDE, CENOURA E MILHO
JARDINEIRA DE SOJA⁽⁶⁾, FEIJÃO-VERDE, CENOURA E MILHO

VE. 368KCAL / PROT. 27,76 / LÍP. 13,5 G / A.G. SAT. 1,6 G HC* 33,66 / AÇÚCAR 8,2 G / SAL 2,56
VE. 465KCAL / PROT. 41,76 / LÍP. 7,26 / A.G. SAT. 0,9 G HC* 58,26 / AÇÚCAR 10,2 G / SAL 0,4 G

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. 60KCAL / PROT. 2,06 / LÍP. 0,1 G / A.G. SAT. 0 G / HC* 13,1 G / AÇÚCAR 16,3 G / SAL 0,0 G

QUARTA-FEIRA

SOPA

JULIANA (CENOURA E LOMBARDO)⁽¹²⁾

VE. 80 KCAL / PROT. 3,36 / LÍP. 1,3G / A.G. SAT. 0,26
HC* 13,8G / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 0,1G

PRATO

ARROZ DE AVES, TOMATE, MILHO E BETERRABA

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

VE. 359KCAL / PROT. 26,76 / LÍP. 7,36 / A.G. SAT. 1,1 G HC* 45,66 / AÇÚCAR 6,7 G / SAL 0,66
VE. 448KCAL / PROT. 19,36 / LÍP. 11,46 / A.G. SAT. 1,6HC* 65,86 / AÇÚCAR 11,76 / SAL 0,976

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

GRELOS⁽¹²⁾

VE. 93KCAL / PROT. 4,66 / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,3 G
HC* 14,8G / AÇÚCAR 6,66 / SAL 0,2 G

PRATO

MEIA DESFEITA DE PALOCO FRESCO (PALOCO FRESCO, GRÃO, BATATA E OVO)^(3,4), BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLORES
SALADINHA DE GRÃO, BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS, BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLORES

VE. 373KCAL / PROT. 43,26 / LÍP. 7,56 / A.G. SAT. 1,16 / HC* 42,46 / AÇÚCAR 8,8 G / SAL 1,06
VE. 369KCAL / PROT. 18,96 / LÍP. 8,66 / A.G. SAT. 1,16 HC* 53,1 G / AÇÚCAR 9,9 G / SAL 0,46

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

29 DE ABR. A 3 DE MAI. DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

MACEDÓNIA DE LEGUMES^[12]

VE. 102KCAL / PROT. 4,76 / LÍP. 1,56 / A.G. SAT. 0,3 G

HC* 17,46 / AÇÚCAR 8 G / SAL 0,2 G

PRATO

HAMBÚGUER AVES^[1,6,12] COM ESPIRAL^[1] E SALPICO DE ERVAS AROMÁTICAS, BETERRABA, TOMATE E PEPINO

HAMBÚGUER DE QUINOA^[1,6] COM ESPIRAL^[1] E SALPICO DE ERVAS AROMÁTICAS, BETERRABA, TOMATE E PEPINO

VE. 245KCAL / PROT. 18,76 / LÍP. 5,56 / A.G. SAT. 2,1 G HC* 29,96 / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,66

VE. 287KCAL / PROT. 8,76 / LÍP. 8,56 / A.G. SAT. 0,9 G HC* 42,76 / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 1,1 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

JULIANA COM FEIJÃO VERMELHO^[12]

VE. 95KCAL / PROT. 4,36 / LÍP. 1,46 / A.G. SAT. 0,26

HC* 16,56 / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 0,16

PRATO

SALADA DE PEIXE (CARDINAL^[4]), BATATA, CENOURA, ERVILHA, FEIJÃO VERDE)

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

VE. 348KCAL / PROT. 32,46 / LÍP. 12,56 / A.G. SAT. 2,6 G HC* 26,16 / AÇÚCAR 5,2 G / SAL 0,76

VE. 329KCAL / PROT. 18,56 / LÍP. 5,76 / A.G. SAT. 0,96 HC* 49,96 / AÇÚCAR 5,86 / 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

QUARTA-FEIRA

SOPA

PRATO

FERIADO

SOBREMESA

QUINTA-FEIRA

SOPA

ALHO-FRANCÊS COM CURGETE^[12]

VE. 87KCAL / PROT. 3,86 / LÍP. 1,46 / A.G. SAT. 0,3 G

HC* 14,36 / AÇÚCAR 6,36 / SAL 0,1 G

PRATO

PERNA DE PORCO ASSADA (FATIADA) COM ARROZ DE AÇAFRÃO, TOMATE, COUVE LOMBARDO E PEPINO

SOJA ESTUFADA^[1,6] COM ARROZ E SALPICO DE ERVAS AROMÁTICAS, TOMATE, COUVE LOMBARDO E PEPINO

VE. 479KCAL / PROT. 23,46 / LÍP. 29,26 / A.G. SAT. 7,96 HC* 29,86 / AÇÚCAR 3,46 / SAL 0,36

VE. 280KCAL / PROT. 9,16 / LÍP. 8,66 / A.G. SAT. 0,8 G HC* 39,96 / AÇÚCAR 3,86 / SAL 0,96

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

ESPINAFRES COM CENOURA^[12]

VE. 76KCAL / PROT. 3,36 / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,2 G

HC* 126 / AÇÚCAR 4,2 G / SAL 0,4 G

PRATO

PESCADA^[4] FORNO C/ MOLHO DE LIMÃO E ERVAS AROMÁTICAS E COTOVELINHOS^[1], ALFACE, CENOURA E COUVE ROXA

SALSICHA VEGETARIANA^[1,3,6,9] ESTUFADAS E MASSINHAS DE COTOVELINHOS^[1], ALFACE, CENOURA E COUVE ROXA

VE. 266KCAL / PROT. 24,96 / LÍP. 6,26 / A.G. SAT. 1,06 / HC* 26,66 / AÇÚCAR 5,56 / SAL 0,46

VE. 354KCAL / PROT. 19,56 / LÍP. 6,16 / A.G. SAT. 0,96 HC* 54 G / AÇÚCAR 9,4 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 RIJA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÊSAMO; 12 - DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13 - TREMÓÇOS; 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.