

EMENTA SEMANAL 3

DATA: 19 /09 /2022 a 23 /09/2022

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme cenoura	112	21	3	1
	Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura e ervilhas	314	33	30	6
	Legumes	Salada alface e tomate	6	1	0	0
	Prato vegetariano	Empadão de lentilhas e arroz	241	46	7	2
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão verde	117	22	3	1
	Prato	Massada ^(1,3) de peixe ⁽⁴⁾	255	33	20	4
	Legumes	Alface, pepino e beterraba	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Massada ⁽¹⁾ de soja ⁽⁶⁾ e legumes	310	35	25	10
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUARTA-FEIRA	Sopa	Creme de espinafres	114	21	4	1
	Prato	Carne de porco à Portuguesa	316	29	25	11
	Legumes	Salada de cenoura, alface e couve-roxa	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Seitan ^(1,6) à Portuguesa	272	40	17	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUINTA-FEIRA	Sopa	Caldo verde	110	21	3	1
	Prato	Filetes de pescada ^(4,12) no forno com arroz de legumes	257	33	19	5
	Legumes	Salada de tomate, cenoura e milho	16	2	1	0
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz de legumes	258	41	9	5
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
SEXTA-FEIRA	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda	139	24	5	1
	Prato	Almôndegas ^(1,3,6,12) estufadas com molho de tomate e esparguete ^(1,3)	362	39	24	11
	Legumes	Feijão verde, cenoura e ervilhas cozidos	14	2	1	0
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianos ⁽¹²⁾ estufadas com esparguete ⁽¹⁾	346	37	24	11
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0

* valores médios para uma refeição 1º ciclo.

Nota: Alergénios - A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14 - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.