

EMENTA SEMANAL 1

DATA: 17 /10 /2022 a 21 /10 /2022

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	114	21	4	1
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^(1,3,6,12)	353	30	27	13
	Legumes	Salada pepino, cenoura e tomate	12	2	1	0
	Prato vegetariano	Soja à bolonhesa ^(1,6)	314	45	25	3
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo	144	25	6	1
	Prato	Filetes de pescada ⁽⁴⁾ no forno com arroz malandrinho de tomate	268	33	21	6
	Legumes	Salada alface, cenoura e couve-roxa	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Arroz de tomate malandrinho com feijão estufado	296	47	12	5
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa de repolho	117	23	3	1
	Prato	Jardineira de frango (batatas aos cubos com frango, cenoura, ervilhas e feijão-verde incorporados)	305	31	34	4
	Legumes	Salada alface e pepino	8	1	1	0
	Prato vegetariano	Jardineira de tofu ^(1,6)	252	32	14	7
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUINTA-FEIRA	Sopa	Creme de alho-francês	111	21	3	1
	Prato	Peixe vermelho ⁽⁴⁾ estufado em molho de tomate e pimento com arroz de cenoura	324	35	24	7
	Legumes	Salada tomate e alface	7	1	0	0
	Prato vegetariano	Grão salteado com cogumelos e arroz de cenoura	330	53	11	6
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de agrião	115	21	3	1
	Prato	Febras de porco estufadas com massa ^(1,3) espiral	306	27	24	11
	Legumes	Salada de pepino, alface e tomate	11	1	1	0
	Prato vegetariano	Massada ^(1,3) de courgette, cenoura, milho e ervilhas	218	34	8	4
	Sobremesa	Gelatina ⁽¹²⁾ /Fruta da época	67/58	15/12	2/1	0/0

* 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 inofensivas.