

EMENTA SEMANAL 6

DATA: 21 /11 /2022 a 25 /11 /2022

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor	120	22	4	1
	Prato	Douradinhos de peixe ^(1,3,4,12) no forno com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas)	328	34	21	11
	Legumes	Salada alface, tomate e couve-roxa	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Favas estufadas com arroz primavera	291	48	13	5
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa de grelos	112	21	3	1
	Prato	Rancho (carne de vaca, porco, frango, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete ⁽¹⁾)	322	35	25	8
	Legumes	Salada alface e tomate	8	1	1	0
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete ⁽¹⁾)	256	33	14	7
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa primavera	115	22	3	1
	Prato	Corvina ⁽⁴⁾ no forno lascada com ovo ⁽³⁾ cozido, batata e macedónia cozidas	312	36	28	5
	Legumes	Salada de couve-roxa, cenoura e cebola	8	1	1	0
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, batata e feijão verde	322	51	11	6
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUINTA-FEIRA	Sopa	Creme de alho-francês com curgete	114	21	3	1
	Prato	Bifinhos com cogumelos e massa espiral ⁽¹⁾	317	30	24	11
	Legumes	Salada de alface, beterraba e cenoura	13	1	1	0
	Prato vegetariano	Soja ⁽⁶⁾ fina estufada com cogumelos e massa espiral ⁽¹⁾	321	35	25	7
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão com espinafres	139	24	5	1
	Prato	Potas estufadas ^(4,12) com arroz branco	270	36	23	4
	Legumes	Salada alface, tomate e couve-roxa	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas	262	44	13	4
	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- Tremçoço, 14 - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.