

EMENTA SEMANAL 22

DATA: 30 /01 /2023 a 03 /02 /2023

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de legumes	114	21	4	1
	Prato	Empadão de arroz com atum ^(4,12)	317	46	24	3
	Legumes	Salada de couve-roxa, cenoura e milho	13	2	1	0
	Prato vegetariano	Arroz de feijão com cogumelos	284	47	12	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa juliana	115	22	3	1
	Prato	Lombo assado no forno com macarronete ^(1,3)	312	33	26	8
	Legumes	Salada de alface, tomate e couve-roxa	11	1	1	0
	Prato vegetariano	Massa ⁽¹⁾ gratinada com bechamel vegetariano e espinafres	299	49	14	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa de nabo com espinafres	115	21	4	1
	Prato	Pescada ⁽⁴⁾ lascada com salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão verde	248	29	20	5
	Legumes	Salada de alface e tomate	8	1	1	0
	Prato vegetariano	Soja ⁽⁶⁾ grossa estufada com salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão verde	327	45	25	5
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUINTA-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	Gelatina ⁽¹²⁾ /Fruta da época	67/58	15/12	2/1	0/0
SEXTA-FEIRA	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco	130	25	5	1
	Prato	Perca ⁽⁴⁾ (outro) grelhada com batata rústica	246	27	22	5
	Legumes	Salada alface, tomate e cenoura	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Feijão salteado com ervas finas e batata rústica	276	46	11	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.