

EMENTA SEMANAL 23

DATA: 06 /02 /2022 a 10 /02 /2023

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de abóbora	105	20	3	1
	Prato	Hambúrguer^(1,6,12) de aves no forno com esparguete⁽¹⁾	280	35	17	7
	Legumes	Salada de alface, beterraba e cenoura	10	1	1	0
	Prato vegetariano	Hambúrguer^(1,6,12) vegetariano no forno com esparguete⁽¹⁾	284	37	16	7
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa Camponesa	144	25	5	1
	Prato	Bacalhau⁽⁴⁾ desfiado no forno com molho bechamel^(1,7)	307	40	21	6
	Legumes	Salada de alface, couve-roxa e pepino	7	1	1	0
	Prato vegetariano	Alho francês com natas vegetais	247	39	7	5
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUARTA-FEIRA	Sopa	Creme de legumes com ervilhas	115	21	3	1
	Prato	Arroz de frango	275	36	25	3
	Legumes	Salada alface, tomate e cenoura	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Arroz de grão-de-bico estufado	302	52	10	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa couve-flor com cenoura	119	22	4	1
	Prato	Medalhões de pescada⁽⁴⁾ corados com batata cozida	272	37	18	5
	Legumes	Salada alface, tomate e cenoura	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Cubinhos de tofu^(1,6) salteados com batata cozida	281	37	13	8
	Sobremesa	Gelatina⁽¹²⁾ /Fruta da época	67/58	15/12	2/1	0/0
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de nabiças	109	21	3	1
	Prato	Frango estufado com macarrão⁽¹⁾ e ervilhas	324	30	27	10
	Legumes	Salada de couve-roxa, cenoura e milho	13	2	1	0
	Prato vegetariano	Chili de dois feijões (branco e catarino) com macarrão⁽¹⁾ e ervilhas	281	48	13	5
	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 inofensivas.