

EMENTA SEMANAL 124

DATA: 13/01/2025 a 17/01/2025

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de abóbora	105	20	3	1
	Prato	Hambúguer ^(1,6,12) de bovino no forno com arroz branco	306	35	19	9
	Legumes	Salada de alface, beterraba e cenoura	10	1	1	0
	Prato vegetariano	Hambúguer ^(1,6,12) vegetariano no forno com arroz ⁽¹⁾	284	37	16	7
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa de alho-francês com curgete	114	21	3	1
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^(3,4,12)	286	28	18	11
	Legumes	Salada alface e couve-roxa	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Caril de grão-de-bico com batata cozida	322	49	12	7
	Sobremesa	logurte ⁽⁷⁾ /Fruta da época	54/58	5/12	4/1	2/0
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa couve-flor com cenoura	119	22	4	1
	Prato	Febras de porco com cogumelos e massa espiral ⁽¹⁾	317	30	24	11
	Legumes	Salada alface, tomate e cenoura	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Massada ^(1,3) de courgette, cenoura, milho e ervilhas	218	34	8	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUINTA-FEIRA	Sopa	Canja de galinha	120	17	6	3
	Prato	Salmão ⁽⁴⁾ grelhado com batata rústica	351	22	21	19
	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	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-juliana, 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- Tremeço, 14 - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.