

EMENTA SEMANAL 125

DATA: 20/01/2025 a 24/01/2025

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Caldo verde	110	21	3	1
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^(1,3)	322	35	25	8
	Legumes	Salada alface, tomate e milho	20	4	1	0
	Prato vegetariano	Soja à bolonhesa ^(1,6)	314	45	25	3
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Creme cenoura	112	21	3	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	Gelatina ⁽¹²⁾ /Fruta da época	67/58	15/12	2/1	0/0
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 beterraba	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	Sopa Camponesa	144	25	5	1
	Prato	Bacalhau ⁽⁴⁾ desfiado no forno com batata e molho bechamel ^(1,7)	307	40	21	6
	Legumes	Salada de alface 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
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de agrião	115	21	3	1
	Prato	Rancho (carne de vaca, porco, grão de bico, couve lombarda, cenoura e macarronete)	353	30	27	13
	Legumes	Salada alface e tomate	8	1	1	0
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete)	256	33	14	7
	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 - Amendoados, 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 inofensivas.