

EMENTA SEMANAL 127

DATA: 03/02/2025 a 07/02/2025

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda	139	24	5	1
	Prato	Almôndegas ^(1,3,6,12) com massa esparguete ⁽¹⁾	362	39	24	11
	Legumes	Salada de alface, tomate e cenoura	14	2	1	0
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas ⁽¹²⁾ estufadas com massa esparguete ⁽¹⁾	346	37	24	11
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa de brócolos	114	21	4	1
	Prato	Medalhões de pescada ^(4,12) no forno com arroz de legumes	257	33	19	5
	Legumes	Salada de tomate, couve-roxa e milho	16	2	1	0
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com arroz de legumes	258	41	9	5
	Sobremesa	logurte ⁽⁷⁾ /Fruta da época	54/58	5/12	4/1	2/0
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres	114	21	4	1
	Prato	Carne de porco à Portuguesa	316	29	25	11
	Legumes	Salada de alface, cenoura e cebola	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Tofu ^(1,6) à Portuguesa	272	40	17	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa de couve-coração	117	23	3	1
	Prato	Douradinhos de peixe ^(1,3,4,12) no forno com arroz	328	34	21	11
	Legumes	Salada de alface e pepino	11	1	1	0
	Prato vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas	262	44	13	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de cenoura com couve ripada	118	24	3	1
	Prato	Perú estufado, desfiado com massa espiral ⁽¹⁾	305	34	31	4
	Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	10	1	1	0
	Prato vegetariano	Seitan estufado ^(1,6) com massa espiral ⁽¹⁾	327	41	22	8
	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.