

## EMENTA SEMANAL 128

DATA: 10/02/2025 a 14/02/2025

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa de grelos	112	21	3	1
	Prato	<b>Salada russa</b> <sup>(3)</sup> com <b>atum</b> <sup>(4,12)</sup> (batatas cozidas aos cubos com ervilhas, cenoura, ovo e atum)	276	29	29	4
	Legumes	Salada tomate e alface	7	1	0	0
	Prato vegetariano	Salada russa com <b>soja</b> <sup>(6)</sup> grossa salteada	291	36	25	3
	Sobremesa	<b>Gelatina</b> <sup>(12)</sup> /Fruta da época	67/58	15/12	2/1	0/0
<b>TERÇA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa de feijão verde	119	21	4	1
	Prato	<b>Feijoada</b> <sup>(12)</sup> (carne porco, feijão, couve lombardo, cenoura) com arroz branco	343	36	24	10
	Legumes	Salada tomate e alface	7	1	0	0
	Prato vegetariano	<b>Arroz</b> de feijão, cenoura e couve lombardo	269	41	13	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
<b>QUARTA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa de feijão com espinafres	139	24	5	1
	Prato	<b>Perca</b> <sup>(4)</sup> (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	Arroz-doce <sup>(7)</sup> /Fruta da época	186/58	36/12	4/1	3/0
<b>QUINTA-FEIRA</b>	Sopa	Caldo verde	110	21	3	1
	Prato	<b>Frango assado</b> no forno com massa esparguete <sup>(1,3)</sup>	314	33	30	6
	Legumes	Salada de pepino, alface e beterraba	7	1	1	0
	Prato vegetariano	Cogumelos salteados com esparguete e rebentos de soja	274	42	11	5
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
<b>SEXTA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa de grão com couve lombarda	150	27	5	2
	Prato	<b>Bolinhos de bacalhau</b> <sup>(1,3,4,12)</sup> no forno com arroz de cenoura	345	45	21	9
	Legumes	Salada alface, tomate e couve-roxa	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas	262	44	13	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 - Amendoads, 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.