

## EMENTA SEMANAL 138

DATA: 22/04/2025 a 24/04/2025

		VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *	
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	Sopa					
	Prato					
	Legumes					
	Prato vegetariano					
	Sobremesa					
<b>TERÇA-FEIRA</b>	Sopa	Caldo verde	110	21	3	1
	Prato	<b>Esparguete à bolonhesa</b> <sup>(1,3)</sup>	322	35	25	8
	Legumes	Salada alface, tomate e milho	20	4	1	0
	Prato vegetariano	<b>Soja à bolonhesa</b> <sup>(1,6)</sup>	314	45	25	3
	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/ <b>Gelado</b> de chocolate e baunilha <sup>(7)</sup>	58/71	12/9	1/1	0/3
<b>SEXTA-FEIRA</b>	Sopa					
	Prato					
	Legumes					
	Prato vegetariano					
	Sobremesa					

\* 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- Tremoço, 14 - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.