

## EMENTA SEMANAL 142

DATA: 19/05/2025 a 23/05/2025

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda	139	24	5	1
	Prato	<b>Almôndegas</b> <sup>(1,3,6,12)</sup> com massa <b>esparguete</b> <sup>(1)</sup>	362	39	24	11
	Legumes	Salada de alface, tomate e cenoura	14	2	1	0
	Prato vegetariano	<b>Almôndegas vegetarianas</b> <sup>(12)</sup> estufadas com massa <b>esparguete</b> <sup>(1)</sup>	346	37	24	11
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
<b>TERÇA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa de brócolos	114	21	4	1
	Prato	Medalhões de <b>pescada</b> <sup>(4,12)</sup> 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	<b>logurte</b> <sup>(7)</sup> /Fruta da época	54/58	5/12	4/1	2/0
<b>QUARTA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa de espinafres	114	21	4	1
	Prato	<b>Carne de porco</b> à Portuguesa	316	29	25	11
	Legumes	Salada de alface, cenoura e cebola	9	1	1	0
	Prato vegetariano	<b>Tofu</b> <sup>(1,6)</sup> à Portuguesa	272	40	17	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
<b>QUINTA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa de couve-coração	117	23	3	1
	Prato	<b>Douradinhos de peixe</b> <sup>(1,3,4,12)</sup> 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/ <b>Gelado</b> de morango e baunilha <sup>(7)</sup>	58/56	12/8	1/1	0/2
<b>SEXTA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa de cenoura com couve ripada	118	24	3	1
	Prato	<b>Perú</b> estufado, desfiado com massa <b>espiral</b> <sup>(1)</sup>	305	34	31	4
	Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	10	1	1	0
	Prato vegetariano	<b>Seitan estufado</b> <sup>(4,6)</sup> com massa <b>espiral</b> <sup>(1)</sup>	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- Tremeço, 14 - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.