

EMENTA SEMANAL 143

DATA: 26/05/2025 a 30/05/2025

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Sopa de grelos	112	21	3	1
	Prato	Salada russa⁽³⁾ com atum^(4,12) (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 soja⁽⁶⁾ grossa salteada	291	36	25	3
	Sobremesa	Gelatina⁽¹²⁾ /Fruta da época	67/58	15/12	2/1	0/0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão verde	119	21	4	1
	Prato	Feijoada⁽¹²⁾ (carne porco, feijão, couve lombardo, cenoura) com arroz branco	343	36	24	10
	Legumes	Salada tomate e alface	7	1	0	0
	Prato vegetariano	Arroz de feijão, cenoura e couve lombardo	269	41	13	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão com espinafres	139	24	5	1
	Prato	Perca⁽⁴⁾ (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 ⁽⁷⁾ /Fruta da época	186/58	36/12	4/1	3/0
QUINTA-FEIRA	Sopa	Caldo verde	110	21	3	1
	Prato	Frango assado no forno com massa esparguete ^(1,3)	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
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de grão com couve lombarda	150	27	5	2
	Prato	Bolinhos de bacalhau^(1,3,4,12) 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 - Amendãos, 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.