

## EMENTA SEMANAL 182

DATA: 02/03/2026 a 06/03/2026

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
<b>SEGUNDA-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>TERÇA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa de feijão verde	119	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 repolho	117	23	3	1
	Prato	Jardineira de <b>frango</b> (batatas aos cubos com frango, cenoura, ervilhas e feijão-verde incorporados)	305	31	34	4
	Legumes	Salada alface e beterraba	8	1	1	0
	Prato vegetariano	Jardineira de <b>tofu</b> <sup>(1,6)</sup>	252	32	14	7
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
<b>QUINTA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa Camponesa	144	25	5	1
	Prato	<b>Bacalhau</b> <sup>(4)</sup> desfiado no forno com batata e <b>molho bechamel</b> <sup>(1,7)</sup>	307	40	21	6
	Legumes	Salada de alface e pepino	7	1	1	0
	Prato vegetariano	Alho francês com natas vegetais	247	39	7	5
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
<b>SEXTA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa de agrião	115	21	3	1
	Prato	<b>Rancho</b> (carne de vaca, porco, grão de bico, couve lombarda, cenoura e macarronete)	353	30	27	13
	Legumes	Salada alface e tomate	8	1	1	0
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete)	256	33	14	7
	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 - 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- Tremeço, 14 - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.