

EMENTA SEMANAL 185

DATA: 23/03/2026 a 27/03/2026

			VET(kcal) *	Hidratos Carbóno (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Sopa de grelos	112	21	3	1
	Prato	Salada russa ⁽³⁾ (batatas cozidas aos cubos com ervilhas, cenoura, ovo ⁽³⁾ e atum ^(4,12))	283	30	29	4
	Legumes	Salada tomate, cenoura e alface	7	1	0	0
	Prato vegetariano	Salada russa com soja ⁽⁶⁾ grossa salteada	291	36	25	3
	Sobremesa	logurte ⁽⁷⁾ /Fruta da época	67/58	15/12	2/1	0/0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa Camponesa	144	25	5	1
	Prato	Feijoada ⁽¹²⁾ (carne porco, feijão, couve lombardo, cenoura) com arroz branco	343	36	24	10
	Legumes	Salada beterraba, 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	Fruta da época	58	12	1	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	Canja de galinha	120	17	6	3
	Prato	Filetes de pescada ⁽⁴⁾ no forno com arroz malandrinho de tomate	268	33	21	6
	Legumes	Salada alface, cenoura e couve-roxa	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Arroz de tomate malandrinho com feijão estufado	296	47	12	5
	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.