

EMENTA SEMANAL 187

DATA: 06/04/2026 a 10/04/2026

			VET(kcal)*	Hidratos Carbóno (g)*	Proteína(g)*	Lípidos (g)*
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	116	21	4	1
	Prato	Salada de feijão-frade com atum^(4,12) (batatas cozidas aos cubos com feijão-frade, ovo⁽³⁾ e atum)	297	31	27	6
	Legumes	Salada tomate e alface	7	1	0	0
	Prato vegetariano	Salada de feijão-frade com soja⁽⁶⁾ fina salteada	275	33	20	5
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa de cenoura com couve ripada	118	24	3	1
	Prato	Perú estufado, desfiado com massa espiral⁽¹⁾	305	34	31	4
	Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	10	1	1	0
	Prato vegetariano	Seitan estufado^(1,6) com massa espiral⁽¹⁾	327	41	22	8
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUARTA-FEIRA	Sopa	Creme de vegetais	119	21	4	1
	Prato	Douradinhos de peixe^(1,3,4,12) no forno com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas)	328	34	21	11
	Legumes	Salada de alface, tomate e couve-roxa	11	1	1	0
	Prato vegetariano	Favas estufadas com arroz primavera	291	48	13	5
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa de couve-coração	117	23	3	1
	Prato	Massa à lavrador^(1,6,12) (massa riscada com carne de vaca e de porco estufadas com cubos de cenoura, feijão vermelho e couve-lombarda)	321	34	25	8
	Legumes	Incorporados no prato				
	Prato vegetariano	Massada⁽¹⁾ de feijão, cenoura e lombardo	269	41	13	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
SEXTA-FEIRA	Sopa	Creme de legumes	114	21	4	1
	Prato	Maruca⁽⁴⁾ lascada com salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão verde	269	35	22	5
	Legumes	Salada de pepino e tomate	8	1	1	0
	Prato vegetariano	Soja⁽⁶⁾ grossa estufada com salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão verde	327	45	25	5
	Sobremesa	Pudim flan⁽⁷⁾ /Fruta da época	54/58	5/12	4/1	2/0

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