

## EMENTA SEMANAL 189

DATA: 20/04/2026 a 24/04/2026

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa couve-flor com cenoura	119	22	4	1
	Prato	<b>Douradinhos de peixe</b> <sup>(1,3,4,12)</sup> no forno com arroz	328	34	21	11
	Legumes	Salada alface, tomate e milho	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Feijão estufado com arroz	291	48	13	5
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
<b>TERÇA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa juliana	115	22	3	1
	Prato	Vitela estufada com ervilhas e cenoura, com <b>massa espiral</b> <sup>(1)</sup>	313	30	23	11
	Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	10	1	1	0
	Prato vegetariano	<b>Seitan estufado</b> <sup>(1,6)</sup> com massa <b>espiral</b> <sup>(1)</sup>	283	37	23	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
<b>QUARTA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa de feijão verde	119	21	4	1
	Prato	<b>Perca</b> <sup>(4)</sup> (outro) grelhada com batata rústica	246	27	22	5
	Legumes	Salada de couve-roxa, cenoura e alface	8	1	1	0
	Prato vegetariano	Feijão salteado com ervas finas e batata rústica	276	46	11	4
	Sobremesa	<b>Arroz-doce</b> <sup>(7)</sup> /Fruta da época	186/58	36/12	4/1	3/0
<b>QUINTA-FEIRA</b>	Sopa	Creme cenoura	112	21	3	1
	Prato	<b>Frango</b> assado no forno com arroz de cenoura e ervilhas	314	33	30	6
	Legumes	Salada alface, tomate e pepino	6	1	0	0
	Prato vegetariano	Empadão de lentilhas e arroz	241	46	7	2
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
<b>SEXTA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa primavera	115	22	3	1
	Prato	<b>Atum</b> <sup>(4,12)</sup> com batata cozida	256	27	23	6
	Legumes	Salada de couve-roxa, cenoura e alface	8	1	1	0
	Prato vegetariano	Feijão salteado com ervas finas e batata cozida	276	46	11	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 - 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.