

## EMENTA SEMANAL 190

DATA:27/04/2026 a 30/04/2026

|                      |                   |   | VET(kcal) * | Hidratos<br>Carbobo (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, tomate 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             | Filetes de <b>pescada</b> <sup>(4)</sup> 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             |
| <b>SEXTA-FEIRA</b>   | Sopa              |   |             |                           |               |               |
|                      | Prato             |   |             |                           |               |               |
|                      | Legumes           |   |             |                           |               |               |
|                      | Prato vegetariano |   |             |                           |               |               |
|                      | Sobremesa         |   |             |                           |               |               |

\* 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.