

EMENTA SEMANAL 193

DATA: 18/05/2026 a 22/05/2026

| | | | 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, pepino 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 | 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 | Alface, tomate e milho | 7 | 1 | 0 | 0 |
| | Prato vegetariano | Massada⁽¹⁾ de feijão, cenoura e lombardo | 269 | 41 | 13 | 4 |
| | 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 | Carne de porco à Portuguesa | 316 | 29 | 25 | 11 |
| | Legumes | Salada de alface, cenoura e tomate | 9 | 1 | 1 | 0 |
| | Prato vegetariano | Tofu^(1,6) à Portuguesa | 272 | 40 | 17 | 4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 58 | 12 | 1 | 0 |
| SEXTA-FEIRA | Sopa | Creme de legumes | 114 | 21 | 4 | 1 |
| | Prato | Pescada⁽⁴⁾ gratinada com molho bechamel^(1,7) e camarão com arroz de legumes | 333 | 37 | 22 | 10 |
| | Legumes | Salada de alface, tomate e pepino | 11 | 1 | 1 | 0 |
| | Prato vegetariano | Empadão de arroz com lentilhas | 262 | 44 | 13 | 4 |
| | 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 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- Tremoço, 14 - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.