

EMENTA SEMANAL 196

DATA: 08/06/2026 a 12/06/2026

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Sopa de couve-coração	117	23	3	1
	Prato	Hambúrguer ^(1,6,12) de bovino com arroz de cenoura e ervilhas	301	33	22	9
	Legumes	Salada de alface, beterraba e cenoura	10	1	1	0
	Prato vegetariano	Hambúrguer ^(1,6,12) vegetariano com arroz ⁽¹⁾	284	37	16	7
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa couve-flor com cenoura	119	22	4	1
	Prato	Bacalhau ⁽⁴⁾ à lagareiro (com batata a murro)	265	20	27	8
	Legumes	Salada alface, cenoura e couve-roxa	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Tofu salteado com batata a murro	247	26	12	10
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelado ⁽⁷⁾ de chocolate e baunilha	58/71	12/9	1/1	0/3
QUARTA-FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Legumes					
	Prato vegetariano					
	Sobremesa					
QUINTA-FEIRA	Sopa	Caldo verde	110	21	3	1
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^(1,3)	322	35	25	8
	Legumes	Salada de pepino, alface e beterraba	7	1	1	0
	Prato vegetariano	Soja à bolonhesa ^(1,6)	314	45	25	3
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de cenoura com couve ripada	118	24	3	1
	Prato	Rancho (carne de vaca, porco, grão de bico, couve lombarda, cenoura e macarronete ⁽¹⁾)	353	30	27	13
	Legumes	Salada alface, tomate e pepino	8	1	1	0
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete ⁽¹⁾)	256	33	14	7
	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.