

EMENTA SEMANAL 198

DATA: 22/06/2026 a 26/06/2026

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de abóbora	105	20	3	1
	Prato	Almôndegas ^(1,3,6,12) com massa esparguete ⁽¹⁾	362	39	24	11
	Legumes	Salada de alface, tomate e cenoura	14	2	1	0
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas ⁽¹²⁾ estufadas com massa esparguete ⁽¹⁾	346	37	24	11
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa de alho-francês com curgete	114	21	3	1
	Prato	Perca ⁽⁴⁾ (outro) grelhada com batata rústica	246	27	22	5
	Legumes	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	8	1	1	0
	Prato vegetariano	Feijão salteado com ervas finas e batata rústica	276	46	11	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa de grão com couve lombarda	150	27	5	2
	Prato	Febras de porco com cogumelos e arroz	300	30	22	10
	Legumes	Salada alface, tomate e cenoura	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Arroz ^(1,3) de cogumelos, courgette, cenoura, milho e ervilhas	218	34	8	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUINTA-FEIRA	Sopa	Creme cenoura	112	21	3	1
	Prato	Bacalhau ⁽⁴⁾ desfiado no forno com batata e molho bechamel ^(1,7)	307	40	21	6
	Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	7	1	1	0
	Prato vegetariano	Alho francês com natas vegetais	247	39	7	5
	Sobremesa	Gelatina ⁽¹²⁾ /Fruta da época	67/58	15/12	2/1	0/0
SEXTA-FEIRA	Sopa	Sopa de nabiças	109	21	3	1
	Prato	Frango assado no forno com massa esparguete ^(1,3)	324	30	27	10
	Legumes	Salada de alface, cenoura e milho	13	2	1	0
	Prato vegetariano	Cogumelos salteados com esparguete e rebentos de soja	274	42	11	5
	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.