

EMENTA SEMANAL 199

DATA: 29/06/2026 a 03/07/2026

			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- Tremçoço, 14 - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.