



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: junho

SEMANA DE: 26 - 6 A 30 - 6

26 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Abóbora e Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	141,36 Kcal	1,47 gr	3,36 gr	25,88 gr
Prato	Ovos Mexidos c/ Massa, Salsichas e Cenoura ^{1,3,6,9,10}	376,52 Kcal	20,36 gr	17,50 gr	33,54 gr
Salada	Cenoura (prato)	7,74 Kcal	0,24 gr	0,00 gr	1,76 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Pão	Pão ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
27 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Coração e Nabos ^{1,3,6,7,8,12}	141,74 Kcal	1,29 gr	3,44 gr	26,02 gr
Prato	Filetes de Pescada Estufadinhos ⁴	189,15 Kcal	23,69 gr	8,04 gr	5,71 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 gr
Salada	Pimento e Tomate (prato)	8,89 Kcal	0,44 gr	0,16 gr	1,49 gr
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	160,59 Kcal	5,20 gr	0,20 gr	34,80 gr
Pão	Pão ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
28 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Legumes e Ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	305,40 Kcal	14,09 gr	3,99 gr	52,03 gr
Prato	Bifinhos Estufados	220,40 Kcal	25,70 gr	12,14 gr	2,01 gr
Acompanhamento	Salada de Batata	183,01 Kcal	3,81 gr	4,99 gr	28,92 gr
Salada	Alface ¹²	34,88 Kcal	0,60 gr	3,05 gr	0,36 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Pão	Pão ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
29 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	141,31 Kcal	2,13 gr	3,28 gr	25,34 gr
Prato	Bolonhesa de Atum ⁴	294,88 Kcal	29,66 gr	18,74 gr	2,00 gr
Acompanhamento	Massa de Espirais ^{1,3}	239,50 Kcal	7,44 gr	4,07 gr	42,00 gr
Salada	Cenoura (prato)	37,10 Kcal	0,24 gr	2,99 gr	1,44 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Pão	Pão ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
30 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês e Cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	142,86 Kcal	1,64 gr	3,35 gr	26,13 gr
Prato	Arroz de Aves no Forno	462,85 Kcal	38,40 gr	12,15 gr	48,49 gr
Salada	Pepino e Alface ¹²	40,12 Kcal	1,02 gr	3,23 gr	0,87 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Pão	Pão ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr

Informação nutricional: Calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3-Ovos; 4-Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos;

Bebida servida: Água. Nota: A Ementa pode ser alterada por motivos imprevistos. Ementa aprovada por nutricionista: Joana Duarte (CP 1887N).