



## Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: setembro

SEMANA DE: 11 - 9 A 15 - 9

13 - setembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Feijão-verde <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	139,50 Kcal	1,41 gr	3,32 gr	25,54 gr
Prato	Almondegas Estufadas <sup>1,3,6,7</sup>	324,47 Kcal	23,25 gr	22,73 gr	6,88 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete <sup>1,3</sup>	241,79 Kcal	7,26 gr	4,13 gr	42,66 gr
Salada	Tomate e Alface <sup>12</sup>	42,53 Kcal	0,92 gr	3,17 gr	1,76 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Pão	Pão <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
14 - setembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Penca <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	139,59 Kcal	1,61 gr	3,36 gr	25,26 gr
Prato	Douradinhos no Forno <sup>1,3,4,7</sup>	327,90 Kcal	18,00 gr	13,50 gr	33,60 gr
Acompanhamento	Arroz de Feijão Branco	249,78 Kcal	7,75 gr	3,54 gr	45,37 gr
Salada	Alface e Milho <sup>12</sup>	164,78 Kcal	3,85 gr	4,77 gr	24,96 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Pão	Pão <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
15 - setembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa Juliana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	138,45 Kcal	1,21 gr	3,36 gr	25,42 gr
Prato	Jardineira de Frango	356,05 Kcal	40,59 gr	7,43 gr	30,91 gr
Salada	Cenoura e Ervilhas (prato)	145,28 Kcal	10,45 gr	0,58 gr	23,99 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Pão	Pão <sup>1</sup>	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).