



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: setembro

SEMANA DE: 18 - 9 A 22 - 9

18 - setembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Nabijas ^{1,3,6,7,8,12}	140,91 Kcal	1,85 gr	3,45 gr	25,17 gr
Prato	Arroz Enriquecido com Ovo, Salsicha e Ervilhas ^{3,6,9,10}	439,96 Kcal	23,30 gr	14,41 gr	52,82 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
19 - setembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês ^{1,3,6,7,8,12}	139,95 Kcal	1,55 gr	3,35 gr	25,47 gr
Prato	Coxinhas de Frango Assadas	215,05 Kcal	36,52 gr	7,32 gr	0,78 gr
Acompanhamento	Massa de Cogumelos ^{1,3}	185,57 Kcal	6,51 gr	4,06 gr	30,00 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
20 - setembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Abóbora e Couve Coração ^{1,3,6,7,8,12}	140,31 Kcal	1,27 gr	3,40 gr	25,76 gr
Prato	Salada de Batata com Atum ⁴	294,30 Kcal	21,97 gr	9,75 gr	28,80 gr
Salada	Macedónia de Legumes (prato)	74,82 Kcal	5,33 gr	0,33 gr	12,40 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
21 - setembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	300,56 Kcal	13,22 gr	3,91 gr	51,85 gr
Prato	Arroz à Valenciana ^{2,6,9,10}	488,06 Kcal	33,31 gr	17,46 gr	47,77 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
22 - setembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve-flor e Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	151,25 Kcal	2,89 gr	3,40 gr	26,86 gr
Prato	Massada de Salmão ^{1,3,4}	573,73 Kcal	28,11 gr	31,55 gr	43,06 gr
Salada	Legumes (prato)	17,74 Kcal	0,87 gr	0,18 gr	3,33 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

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).