



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: março

SEMANA DE: 27 - 3 A 31 - 3

27 - março		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês e Couve Penca ^{1,3,6,7,8,12}	149,99 Kcal	2,51 gr	3,51 gr	26,71 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	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
28 - março		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	305,40 Kcal	14,09 gr	3,99 gr	52,03 gr
Prato	Coxinhas de Frango Assadas	215,05 Kcal	36,52 gr	7,32 gr	0,78 gr
Acompanhamento	Massa Macarronete ^{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
29 - março		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Canja de Galinha ^{1,3}	126,51 Kcal	13,48 gr	1,66 gr	14,00 gr
Prato	Tintureira no Forno ⁴	173,19 Kcal	25,89 gr	6,78 gr	2,01 gr
Acompanhamento	Arroz de Cenoura	199,31 Kcal	3,69 gr	3,25 gr	37,76 gr
Salada	Tomate e Alface ¹²	42,53 Kcal	0,92 gr	3,17 gr	1,76 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
30 - março		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Nabijas ^{1,3,6,7,8,12}	143,81 Kcal	1,94 gr	3,45 gr	25,83 gr
Prato	Carne de Porco Alentejana ²	397,51 Kcal	30,71 gr	12,15 gr	40,03 gr
Salada	Pimento e Cenoura (prato)	9,94 Kcal	0,40 gr	0,06 gr	2,03 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
31 - março		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Coração ^{1,3,6,7,8,12}	139,59 Kcal	1,61 gr	3,36 gr	25,26 gr
Prato	Esparguete do Mar ^{1,3,4}	434,13 Kcal	54,01 gr	9,42 gr	32,48 gr
Salada	Cenoura Raspada ¹²	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

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).