



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: fevereiro/março

SEMANA DE: 27 - 2 A 3 - 3

27 - fevereiro

interrupção

28 - fevereiro

CARNAVAL

1 - março

interrupção

2 - março

		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	139,50 Kcal	1,41 gr	3,32 gr	25,54 gr
Prato	Feijoada Branca	330,83 Kcal	34,46 gr	12,70 gr	19,15 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 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

3 - março

		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Lombarda e Ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	305,40 Kcal	14,09 gr	3,99 gr	52,03 gr
Prato	Massada de Cavala ^{1,3,4,6}	471,43 Kcal	36,90 gr	15,80 gr	44,27 gr
Salada	Alface ¹²	34,88 Kcal	0,60 gr	3,05 gr	0,36 gr
Sobremesa	Madalena ^{1,3,7}	176,65 Kcal	1,96 gr	9,04 gr	21,88 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).