



## Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: março

SEMANA DE: 20 - 3 A 24 - 3

20 - março		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	Calamares no Forno <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	237,60 Kcal	8,16 gr	9,60 gr	29,52 gr
Acompanhamento	Arroz de Tomate	200,20 Kcal	3,79 gr	3,35 gr	37,66 gr
Salada	Alface <sup>12</sup>	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 <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
21 - março		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Couve-flor <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	144,22 Kcal	2,22 gr	3,28 gr	26,00 gr
Prato	Jardineira de Aves	385,68 Kcal	38,11 gr	11,83 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
22 - março		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	Salada de Arroz com Peixe e Cenoura <sup>4</sup>	366,46 Kcal	29,39 gr	10,03 gr	38,44 gr
Salada	Cenoura (prato)	7,74 Kcal	0,24 gr	0,00 gr	1,76 gr
Sobremesa	Madalena <sup>1,3,7</sup>	176,65 Kcal	1,96 gr	9,04 gr	21,88 gr
Pão	Pão <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
23 - março		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	Ranchinho de Carnes <sup>1,3</sup>	561,37 Kcal	42,06 gr	15,86 gr	60,85 gr
Salada	Couve Coração e Cenoura (prato)	17,74 Kcal	0,87 gr	0,18 gr	3,33 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
24 - março		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Coração e Grão-de-bico <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	271,31 Kcal	8,81 gr	5,36 gr	45,98 gr
Prato	Filetes de Salmão com Molho de Limão <sup>4</sup>	141,64 Kcal	25,21 gr	3,66 gr	2,01 gr
Acompanhamento	Arroz de Ervilhas	285,20 Kcal	10,32 gr	3,64 gr	51,26 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

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).