



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: abril

SEMANA DE: 3 - 4 A 7 - 4

3 - abril		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Legumes ^{1,3,6,7,8,12}	148,39 Kcal	1,97 gr	3,48 gr	26,94 gr
Prato	Misto de Acepipes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	225,59 Kcal	13,80 gr	13,40 gr	12,30 gr
Acompanhamento	Arroz de Tomate	200,20 Kcal	3,79 gr	3,35 gr	37,66 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
4 - abril		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Abóbora e Couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	143,18 Kcal	2,19 gr	3,32 gr	25,68 gr
Prato	Massada de Carnes com Legumes ^{1,3}	409,35 Kcal	30,76 gr	17,88 gr	30,55 gr
Salada	Legumes (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 ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
5 - abril		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Penca e Cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	142,50 Kcal	1,70 gr	3,36 gr	25,92 gr
Prato	Arroz de Peixe com Tomate e Pimento ⁴	338,29 Kcal	29,37 gr	7,07 gr	38,09 gr
Salada	Pimento e Tomate (prato)	8,89 Kcal	0,44 gr	0,16 gr	1,49 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
6 - abril		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Legumes e Grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12}	271,03 Kcal	9,29 gr	5,56 gr	44,90 gr
Prato	Frango Assado	215,05 Kcal	36,52 gr	7,32 gr	0,78 gr
Acompanhamento	Batatinhas	209,52 Kcal	5,22 gr	3,03 gr	39,17 gr
Salada	Tomate e Alface ¹²	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 ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
7 - abril		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono

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).