



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: abril

SEMANA DE: 17 - 4 A 21 - 4

17 - abril

18 - abril

19 - abril

		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa Juliana ^{1,3,6,7,8,12}	138,45 Kcal	1,21 gr	3,36 gr	25,42 gr
Prato	Empadão de Arroz de Atum com Cenoura e Milho ⁴	531,34 Kcal	26,06 gr	14,65 gr	71,79 gr
Salada	Cenoura e Milho (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

20 - abril

		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa 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	Coxinhas de Frango Estufadas com Ervilhas e Cenoura	375,17 Kcal	48,19 gr	8,08 gr	26,81 gr
Acompanhamento	Massa de Cotovelinhos ^{1,3}	239,50 Kcal	7,44 gr	4,07 gr	42,00 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 ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr

21 - abril

		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Feijão Branco ^{1,3,6,7,8,12}	240,36 Kcal	9,05 gr	3,76 gr	41,58 gr
Prato	Filetes de Pescada no Forno ⁴	134,92 Kcal	22,22 gr	4,78 gr	0,77 gr
Acompanhamento	Arroz de Cenoura	199,31 Kcal	3,69 gr	3,25 gr	37,76 gr
Salada	Alface ¹²	34,88 Kcal	0,60 gr	3,05 gr	0,36 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).

