



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: abril

SEMANA DE: 24 - 4 A 28 - 4

24 - abril		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Coração e Grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12}	271,31 Kcal	8,81 gr	5,36 gr	45,98 gr
Prato	Carne à Bolonhesa	205,13 Kcal	23,60 gr	11,39 gr	2,00 gr
Acompanhamento	Massa de Espirais ^{1,3}	239,50 Kcal	7,44 gr	4,07 gr	42,00 gr
Salada	Cenoura Raspada ¹²	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
25 - abril					
	FERIADO				
26 - abril		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Legumes ^{1,3,6,7,8,12}	148,39 Kcal	1,97 gr	3,48 gr	26,94 gr
Prato	Douradinhos no Forno ^{1,3,4,7}	327,90 Kcal	18,00 gr	13,50 gr	33,60 gr
Acompanhamento	Arroz de Legumes	194,52 Kcal	4,16 gr	3,46 gr	35,88 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
27 - abril		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	142,40 Kcal	1,50 gr	3,32 gr	26,20 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 ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
28 - abril		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Espinafres e Abóbora ^{1,3,6,7,8,12}	140,02 Kcal	1,75 gr	3,60 gr	24,68 gr
Prato	Salada de Arroz com Cavala e Legumes ⁴	582,23 Kcal	25,15 gr	30,80 gr	49,62 gr
Salada	Macedónia de Legumes (prato)	74,82 Kcal	5,33 gr	0,33 gr	12,40 gr
Sobremesa	logurte de Aromas ⁷	88,71 Kcal	5,12 gr	2,00 gr	12,62 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).