



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: maio

SEMANA DE: 1 - 5 A 5 - 5

1 - maio

FERIADO

2 - maio

		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	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

3 - maio

		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Nabijas ^{1,3,6,7,8,12}	143,81 Kcal	1,94 gr	3,45 gr	25,83 gr
Prato	Estufadinho de Carne Picada com Batata	398,61 Kcal	30,70 gr	12,14 gr	40,40 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

4 - maio

		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Canja de Galinha ^{1,3}	126,51 Kcal	13,48 gr	1,66 gr	14,00 gr
Prato	Filetes de Pescada no Forno em Cama de Legumes 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	Legumes (prato)	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

5 - maio

		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

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).