



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: maio

SEMANA DE: 8 - 5 A 12- 5

8 - maio		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	Ovos Mexidos c/ Massa, Salsichas e Cenoura ^{1,3,6,9,10}	376,52 Kcal	20,36 gr	17,50 gr	33,54 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
9 - maio		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	Arroz de Aves	462,85 Kcal	38,40 gr	12,15 gr	48,49 gr
Salada	Brócolos	43,34 Kcal	1,59 gr	3,35 gr	0,79 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
10 - maio		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	Filetes de Paloco no Forno ⁴	134,95 Kcal	24,93 gr	3,55 gr	0,79 gr
Acompanhamento	Salada de Batata	183,01 Kcal	3,81 gr	4,99 gr	28,92 gr
Salada	Macedónia de Legumes (prato)	74,82 Kcal	5,33 gr	0,33 gr	12,40 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
11 - maio		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	Massa à Lavrador ^{1,3}	513,29 Kcal	41,87 gr	16,87 gr	47,15 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 ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
12 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Nabiças ^{1,3,6,7,8,12}	140,91 Kcal	1,85 gr	3,45 gr	25,17 gr
Prato	Bolinhos de Bacalhau ^{1,2,3,4,7,8,12}	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	Pepino e Alface ¹²	40,12 Kcal	1,02 gr	3,23 gr	0,87 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).