



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: maio

SEMANA DE: 15 - 5 A 19 - 5

15 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Cenoura e Couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	144,22 Kcal	2,22 gr	3,28 gr	26,00 gr
Prato	Douradinhos no Forno ^{1,3,4,7}	327,90 Kcal	18,00 gr	13,50 gr	33,60 gr
Acompanhamento	Massa Estufada ^{1,3}	187,34 Kcal	5,70 gr	3,86 gr	31,76 gr
Salada	Feijão-verde	41,24 Kcal	0,82 gr	3,11 gr	1,64 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
16 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês ^{1,3,6,7,8,12}	139,95 Kcal	1,55 gr	3,35 gr	25,47 gr
Prato	Feijoada Infantil	330,83 Kcal	34,46 gr	12,70 gr	19,15 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 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
17 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Abóbora e Couve Coração ^{1,3,6,7,8,12}	140,31 Kcal	1,27 gr	3,40 gr	25,76 gr
Prato	Salada de Salmão e Batata ⁴	563,49 Kcal	27,10 gr	32,61 gr	39,19 gr
Salada	Macedónia de Legumes (prato)	74,82 Kcal	5,33 gr	0,33 gr	12,40 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
18 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	305,40 Kcal	14,09 gr	3,99 gr	52,03 gr
Prato	Massada de Aves ^{1,3}	393,97 Kcal	39,21 gr	12,68 gr	30,01 gr
Salada	Cenoura (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
19 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	139,50 Kcal	1,41 gr	3,32 gr	25,54 gr
Prato	Filetes de Pescada Estufados com Molho Tomate ⁴	189,15 Kcal	23,69 gr	8,04 gr	5,71 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

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).