



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: maio

SEMANA DE: 22 - 5 A 26 - 5

22 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Abóbora ^{1,3,6,7,8,12}	139,16 Kcal	1,67 gr	3,32 gr	25,20 gr
Prato	Almondegas Estufadas ^{1,3,6,7}	324,47 Kcal	23,25 gr	22,73 gr	6,88 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete ^{1,3}	241,79 Kcal	7,26 gr	4,13 gr	42,66 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
23 - 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 Peixe com Tomate e Pimento ⁴	338,29 Kcal	29,37 gr	7,07 gr	38,09 gr
Salada	Pimento e Tomate (prato)	8,89 Kcal	0,44 gr	0,16 gr	1,49 gr
Sobremesa	Pudim Flan ^{1,3,6,7,8,12}	207,67 Kcal	6,00 gr	4,50 gr	36,40 gr
Pão	Pão ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
24 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês e Feijão Branco ^{1,3,6,7,8,12}	250,75 Kcal	9,95 gr	3,91 gr	43,03 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
25 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Cenoura e Couve Coração ^{1,3,6,7,8,12}	141,35 Kcal	1,30 gr	3,36 gr	26,08 gr
Prato	Massada de Cavala ^{1,3,4}	471,43 Kcal	36,90 gr	15,80 gr	44,27 gr
Salada	Cenoura (prato)	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
26 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	138,16 Kcal	1,69 gr	3,56 gr	24,34 gr
Prato	Pá de Porco Assada	213,71 Kcal	25,42 gr	12,03 gr	0,78 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 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

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).