



## Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: junho

SEMANA DE: 5 - 6 A 9 - 6

5 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa Juliana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	138,45 Kcal	1,21 gr	3,36 gr	25,42 gr
Prato	Bolinhos de Bacalhau <sup>1,2,3,4,7,8,12</sup>	225,59 Kcal	13,80 gr	13,40 gr	12,30 gr
Acompanhamento	Arroz de Feijão Branco	249,78 Kcal	7,75 gr	3,54 gr	45,37 gr
Salada	Tomate e Alface <sup>12</sup>	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 <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
6 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve-flor e Cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	141,31 Kcal	2,13 gr	3,28 gr	25,34 gr
Prato	Frango Estufado com Massa, Cenoura e Ervilhas <sup>1,3</sup>	508,69 Kcal	52,22 gr	8,73 gr	54,00 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 <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
7 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Penca <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	139,59 Kcal	1,61 gr	3,36 gr	25,26 gr
Prato	Salada de Salmão e Batata <sup>4</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	160,59 Kcal	5,20 gr	0,20 gr	34,80 gr
Pão	Pão <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
8 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Feijão-verde <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	139,50 Kcal	1,41 gr	3,32 gr	25,54 gr
Prato	Carne à Bolonhesa	205,13 Kcal	23,60 gr	11,39 gr	2,00 gr
Acompanhamento	Massa de Espirais <sup>1,3</sup>	239,50 Kcal	7,44 gr	4,07 gr	42,00 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 <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
9 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Coração e Grão-de-bico <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	271,31 Kcal	8,81 gr	5,36 gr	45,98 gr
Prato	Filetes de Pescada com Molho de Legumes <sup>4</sup>	189,15 Kcal	23,69 gr	8,04 gr	5,71 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 gr
Salada	Alface e Milho <sup>12</sup>	164,78 Kcal	3,85 gr	4,77 gr	24,96 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Pão	Pão <sup>1</sup>	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).