



## Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: junho

SEMANA DE: 12 - 6 A 16- 6

12 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês e Couve Penca <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	149,99 Kcal	2,51 gr	3,51 gr	26,71 gr
Prato	Nuggets de Frango no Forno <sup>1,3,6</sup>	268,80 Kcal	17,64 gr	11,88 gr	22,32 gr
Acompanhamento	Massa Estufada com Legumes <sup>1,3</sup>	187,34 Kcal	5,70 gr	3,86 gr	31,76 gr
Salada	Alface <sup>12</sup>	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 <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
13 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Feijão-verde <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	139,50 Kcal	1,41 gr	3,32 gr	25,54 gr
Prato	Tintureira no Forno <sup>4</sup>	134,95 Kcal	24,93 gr	3,55 gr	0,79 gr
Acompanhamento	Arroz de Macedónia	236,26 Kcal	6,55 gr	3,44 gr	43,52 gr
Salada	Legumes (prato)	74,82 Kcal	5,33 gr	0,33 gr	12,40 gr
Sobremesa	Madalena <sup>1,3,7</sup>	176,65 Kcal	1,96 gr	9,04 gr	21,88 gr
Pão	Pão <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
14 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Nabijas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	143,81 Kcal	1,94 gr	3,45 gr	25,83 gr
Prato	Ranchinho de Frango <sup>1,3</sup>	562,71 Kcal	53,16 gr	11,15 gr	60,85 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 <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
15 - junho					
	feriado				
16 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Ervilhas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	305,40 Kcal	14,09 gr	3,99 gr	52,03 gr
Prato	Salada de Atum, Feijão-frade, Arroz e Ovo <sup>3,4</sup>	581,14 Kcal	39,88 gr	20,09 gr	58,56 gr
Salada	Cenoura Raspada <sup>12</sup>	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

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).