



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: junho

SEMANA DE: 19 - 6 A 23 - 6

19 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Legumes ^{1,3,6,7,8,12}	148,39 Kcal	1,97 gr	3,48 gr	26,94 gr
Prato	Douradinhos no Forno ^{1,3,4,7}	327,90 Kcal	18,00 gr	13,50 gr	33,60 gr
Acompanhamento	Arroz de Tomate	200,20 Kcal	3,79 gr	3,35 gr	37,66 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
20 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Penca e Cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	142,50 Kcal	1,70 gr	3,36 gr	25,92 gr
Prato	Massada de Carnes com Legumes ^{1,3}	409,35 Kcal	30,76 gr	17,88 gr	30,55 gr
Salada	Legumes (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
21 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Canja de Galinha ^{1,3}	126,51 Kcal	13,48 gr	1,66 gr	14,00 gr
Prato	Peixe à Gomes de Sá ^{3,4}	429,04 Kcal	35,97 gr	13,70 gr	39,17 gr
Salada	Macedónia de Legumes	74,82 Kcal	5,33 gr	0,33 gr	12,40 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
22 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Coração e Nabo ^{1,3,6,7,8,12}	141,74 Kcal	1,29 gr	3,44 gr	26,02 gr
Prato	Coxinhas de Frango Assadas com Tomate	215,05 Kcal	36,52 gr	7,32 gr	0,78 gr
Acompanhamento	Arroz de Cenoura	199,31 Kcal	3,69 gr	3,25 gr	37,76 gr
Salada	Tomate e Cenoura (prato)	14,43 Kcal	0,52 gr	0,10 gr	2,98 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 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Legumes e Grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12}	271,03 Kcal	9,29 gr	5,56 gr	44,90 gr
Prato	Esparguete do Mar ^{1,3,2,4}	434,13 Kcal	54,01 gr	9,42 gr	32,48 gr
Salada	Pepino e Alface ¹²	40,12 Kcal	1,02 gr	3,23 gr	0,87 gr
Sobremesa	logurte de Aromas ⁷	88,71 Kcal	5,12 gr	2,00 gr	12,62 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).