



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: setembro

SEMANA DE: 25 - 9 A 29 - 9

25 - setembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês e Couve Penca ^{1,3,6,7,8,12}	149,99 Kcal	2,51 gr	3,51 gr	26,71 gr
Prato	Nuggets de Frango no Forno ^{1,3,6}	268,80 Kcal	17,64 gr	11,88 gr	22,32 gr
Acompanhamento	Massa com Molho de Tomate ^{1,3}	187,34 Kcal	5,70 gr	3,86 gr	31,76 gr
Salada	Macedónia de Legumes	106,89 Kcal	7,62 gr	0,48 gr	17,72 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 - setembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Canja de Galinha ^{1,3}	139,50 Kcal	1,41 gr	3,32 gr	25,54 gr
Prato	Filetes de Paloco no Forno ⁴	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	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
27 - setembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Nabijas ^{1,3,6,7,8,12}	143,81 Kcal	1,94 gr	3,45 gr	25,83 gr
Prato	Ranchinho de Frango ^{1,3}	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 ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
28 - setembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Coração ^{1,3,6,7,8,12}	139,59 Kcal	1,61 gr	3,36 gr	25,26 gr
Prato	Lombinhos de Pescada à Saloia ⁴	144,05 Kcal	22,67 gr	4,95 gr	2,28 gr
Acompanhamento	Batatinhas	205,15 Kcal	5,00 gr	2,98 gr	38,40 gr
Salada	Tomate e Alface ¹²	42,53 Kcal	0,92 gr	3,17 gr	1,76 gr
Sobremesa	Madalena ^{1,3,7}	176,65 Kcal	1,96 gr	9,04 gr	21,88 gr
Pão	Pão ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
29 - setembro		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	Chili de Carne	332,43 Kcal	34,58 gr	12,76 gr	19,32 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 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

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- Tremeços; 14- Moluscos;

Bebida servida: Água. Nota: A Ementa pode ser alterada por motivos imprevistos. Ementa aprovada por nutricionista: Joana Duarte (CP 1887N).