



## Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: outubro

SEMANA DE: 2 - 10 A 6 - 10

2 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Legumes <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	148,39 Kcal	1,97 gr	3,48 gr	26,94 gr
Prato	Calamares no Forno <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	237,60 Kcal	8,16 gr	9,60 gr	29,52 gr
Acompanhamento	Arroz de Tomate	200,20 Kcal	3,79 gr	3,35 gr	37,66 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
3 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Penca e Cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	142,50 Kcal	1,70 gr	3,36 gr	25,92 gr
Prato	Massa à Lavrador <sup>1,3</sup>	513,29 Kcal	41,87 gr	16,87 gr	47,15 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
4 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Abóbora e Couve-flor <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	143,18 Kcal	2,19 gr	3,32 gr	25,68 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	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
5 - outubro					
	<b>Feriado</b>				
6 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Legumes e Grão-de-bico <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	271,03 Kcal	9,29 gr	5,56 gr	44,90 gr
Prato	Bolonhesa de Atum <sup>4</sup>	359,11 Kcal	36,95 gr	22,64 gr	2,00 gr
Acompanhamento	Massa Macarronete <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	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

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).