



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: outubro

SEMANA DE: 9 - 10 A 13 - 10

9 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Abóbora e Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	141,36 Kcal	1,47 gr	3,36 gr	25,88 gr
Prato	Ovos Mexidos c/ Massa, Salsichas e Cenoura ^{1,3,6,9,10}	376,52 Kcal	20,36 gr	17,50 gr	33,54 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
10 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Lombarda ^{1,3,6,7,8,12}	137,30 Kcal	1,61 gr	3,28 gr	24,86 gr
Prato	Filetes de Pescada com Molho de Legumes ⁴	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	Pepino e Alface ¹²	40,12 Kcal	1,02 gr	3,23 gr	0,87 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
11 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês e Cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	142,86 Kcal	1,64 gr	3,35 gr	26,13 gr
Prato	Jardineira de Aves	385,68 Kcal	38,11 gr	11,83 gr	30,91 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 ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
12 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	141,31 Kcal	2,13 gr	3,28 gr	25,34 gr
Prato	Arroz de Bacalhau ⁴	306,72 Kcal	28,69 gr	3,94 gr	38,09 gr
Salada	Alface e Milho ¹²	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 ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
13 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Legumes e Ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	305,40 Kcal	14,09 gr	3,99 gr	52,03 gr
Prato	Pá de Porco Estufada	0,00 Kcal	0,00 gr	0,00 gr	0,00 gr
Acompanhamento	Massa de Espirais ^{1,3}	239,50 Kcal	7,44 gr	4,07 gr	42,00 gr
Salada	Brócolos ¹²	43,34 Kcal	1,59 gr	3,35 gr	0,79 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- Tremoços; 14- Moluscos;

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