



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: outubro

SEMANA DE: 16 - 10 A 20 - 10

16 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa Juliana ^{1,3,6,7,8,12}	138,45 Kcal	1,21 gr	3,36 gr	25,42 gr
Prato	Bolinhos de Bacalhau ^{1,2,3,4,7,8,12}	225,59 Kcal	13,80 gr	13,40 gr	12,30 gr
Acompanhamento	Arroz de Feijão Vermelho	249,29 Kcal	7,91 gr	3,54 gr	45,11 gr
Salada	Cenoura Raspada ¹²	37,10 Kcal	0,24 gr	2,99 gr	1,44 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
17 - outubro		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	Massada de Aves ^{1,3}	393,97 Kcal	39,21 gr	12,68 gr	30,01 gr
Salada	Pimento e Cenoura (prato)	9,94 Kcal	0,40 gr	0,06 gr	2,03 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
18 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Penca ^{1,3,6,7,8,12}	139,59 Kcal	1,61 gr	3,36 gr	25,26 gr
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	409,40 Kcal	34,59 gr	12,20 gr	39,17 gr
Salada	Feijão-verde	41,24 Kcal	0,82 gr	3,11 gr	1,64 gr
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	160,59 Kcal	5,20 gr	0,20 gr	34,80 gr
Pão	Pão ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
19 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Feijão-verde e Couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	0,00 Kcal	0,00 gr	0,00 gr	0,00 gr
Prato	Bifinhos com Molho de Cogumelos	219,68 Kcal	26,47 gr	12,23 gr	0,78 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 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 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Feijão Branco ^{1,3,6,7,8,12}	240,36 Kcal	9,05 gr	3,76 gr	41,58 gr
Prato	Esparguete do Mar ^{1,2,3,4}	434,13 Kcal	54,01 gr	9,42 gr	32,48 gr
Salada	Tomate e Alface ¹²	41,24 Kcal	0,82 gr	3,11 gr	1,64 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).