



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: outubro

SEMANA DE: 23 - 10 A 27 - 10

23 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Courgette e Couve Penca ^{1,3,6,7,8,12}	147,96 Kcal	2,41 gr	3,51 gr	26,26 gr
Prato	Hambúrguer de Carne no Forno ^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12}	170,34 Kcal	24,24 gr	8,16 gr	0,00 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete com Molho de Tomate ^{1,3}	188,87 Kcal	5,58 gr	3,90 gr	32,20 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
24 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Legumes ^{1,3,6,7,8,12}	148,39 Kcal	1,97 gr	3,48 gr	26,94 gr
Prato	Arroz de Peixe ⁴	366,46 Kcal	29,39 gr	10,03 gr	38,44 gr
Salada	Pimento e Tomate (prato)	8,89 Kcal	0,44 gr	0,16 gr	1,49 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
25 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	142,40 Kcal	1,50 gr	3,32 gr	26,20 gr
Prato	Rojões Estufados	209,35 Kcal	25,20 gr	11,98 gr	0,01 gr
Acompanhamento	Batata Alourada	205,15 Kcal	5,00 gr	2,98 gr	38,40 gr
Salada	Couve Roxa e Alface Migadas ¹²	40,56 Kcal	1,10 gr	3,05 gr	1,33 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
26 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Espinafres e Abóbora ^{1,3,6,7,8,12}	140,02 Kcal	1,75 gr	3,60 gr	24,68 gr
Prato	Filetes de Paloco no Forno ⁴	134,95 Kcal	24,93 gr	3,55 gr	0,79 gr
Acompanhamento	Arroz de Ervilhas	285,20 Kcal	10,32 gr	3,64 gr	51,26 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 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Coração e Grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12}	271,31 Kcal	8,81 gr	5,36 gr	45,98 gr
Prato	Estufadinho de Frango com Legumes	239,26 Kcal	37,87 gr	7,55 gr	5,18 gr
Acompanhamento	Massa de Cotovelinhos ^{1,3}	239,50 Kcal	7,44 gr	4,07 gr	42,00 gr
Salada	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 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).