



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: outubro

SEMANA DE: 30 - 10 A 3 - 11

30 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Abóbora ^{1,3,6,7,8,12}	139,16 Kcal	1,67 gr	3,32 gr	25,20 gr
Prato	Douradinhos no Forno ^{1,3,4,7}	327,90 Kcal	18,00 gr	13,50 gr	33,60 gr
Acompanhamento	Massa Estufada ^{1,3}	187,34 Kcal	5,70 gr	3,86 gr	31,76 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
31 - outubro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	139,50 Kcal	1,41 gr	3,32 gr	25,54 gr
Prato	Arroz de Aves no Forno	462,85 Kcal	38,40 gr	12,15 gr	48,49 gr
Salada	Tomate e Alface ¹²	42,53 Kcal	0,92 gr	3,17 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
1 - novembro					
FERIADO					
2 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	138,16 Kcal	1,69 gr	3,56 gr	24,34 gr
Prato	Carne à Bolonhesa	205,13 Kcal	23,60 gr	11,39 gr	2,00 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete ^{1,3}	241,79 Kcal	7,26 gr	4,13 gr	42,66 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
3 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Legumes e Feijão Vermelho ^{1,3,6,7,8,12}	248,28 Kcal	9,93 gr	3,92 gr	42,46 gr
Prato	Filetes de Pescada à Saloia ⁴	144,05 Kcal	22,67 gr	4,95 gr	2,28 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 gr
Salada	Pimento e Tomate (prato)	8,89 Kcal	0,44 gr	0,16 gr	1,49 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

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).