



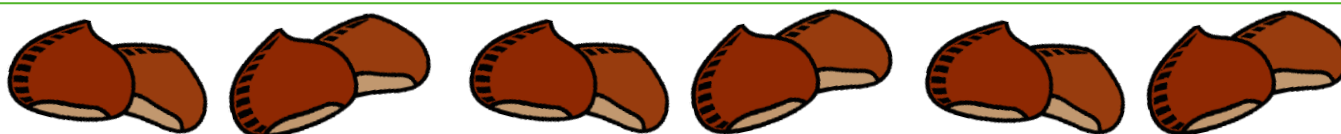
Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: novembro

SEMANA DE: 6 - 11 A 10 - 11

6 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Nabijas ^{1,3,6,7,8,12}	140,91 Kcal	1,85 gr	3,45 gr	25,17 gr
Prato	Arroz Chinês com Ovo, Fiambre, Cenoura e Milho ^{1,3,6}	456,52 Kcal	19,80 gr	16,32 gr	56,04 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
7 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Abóbora e Couve Coração ^{1,3,6,7,8,12}	140,31 Kcal	1,27 gr	3,40 gr	25,76 gr
Prato	Salada de Cavala e Batata ^{4,6}	270,46 Kcal	21,75 gr	7,20 gr	28,80 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 ¹	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
8 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês ^{1,3,6,7,8,12}	139,95 Kcal	1,55 gr	3,35 gr	25,47 gr
Prato	Massada de Frango ^{1,3}	363,44 Kcal	41,77 gr	8,15 gr	30,01 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
9 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve-flor e Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	151,25 Kcal	2,89 gr	3,40 gr	26,86 gr
Prato	Filetes de Pescada Gratinados com Molho de Limão ^{4,7}	135,96 Kcal	22,29 gr	4,79 gr	0,91 gr
Acompanhamento	Arroz de Cenoura e Ervilhas	291,01 Kcal	10,50 gr	3,64 gr	52,58 gr
Salada	Couve Roxa e Alface Migadas ¹²	40,56 Kcal	26,66 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
10 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	300,56 Kcal	13,22 gr	3,91 gr	51,85 gr
Prato	Bifinhos Estufados	220,40 Kcal	25,70 gr	12,14 gr	2,01 gr
Acompanhamento	Massa de Espirais ^{1,3}	239,50 Kcal	7,44 gr	4,07 gr	42,00 gr
Salada	Pepino e Alface ¹²	40,12 Kcal	1,02 gr	3,23 gr	0,87 gr
Sobremesa	Bolo de Castanha ^{1,3,7,8}	483,17 Kcal	9,43 gr	19,56 gr	66,78 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).