



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: novembro

SEMANA DE: 20 - 11 A 24 - 11

20 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	139,50 Kcal	1,41 gr	3,32 gr	25,54 gr
Prato	Empadão de Arroz de Atum com Cenoura e Milho ⁴	531,34 Kcal	26,06 gr	14,65 gr	71,79 gr
Salada	Cenoura e Milho (prato)	137,64 Kcal	3,49 gr	1,71 gr	26,36 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
21 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Courgette e Couve Coração ^{1,3,6,7,8,12}	146,81 Kcal	2,01 gr	3,51 gr	26,42 gr
Prato	Ranchinho de Carnes ^{1,3}	697,72 Kcal	54,84 gr	25,34 gr	60,85 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
22 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Canja de Galinha ^{1,3}	126,51 Kcal	13,48 gr	1,66 gr	14,00 gr
Prato	Caldeirada de Peixe ⁴	428,44 Kcal	31,86 gr	14,99 gr	40,41 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
23 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Nabos ^{1,3,6,7,8,12}	132,85 Kcal	0,73 gr	3,28 gr	24,62 gr
Prato	Coxinhas de Frango Assadas	215,05 Kcal	36,52 gr	7,32 gr	0,78 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete com Molho de Tomate ^{1,3}	181,13 Kcal	5,34 gr	3,90 gr	30,44 gr
Salada	Pepino e Alface ¹²	40,12 Kcal	1,02 gr	3,23 gr	0,87 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 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Lombarda e Ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	305,40 Kcal	14,09 gr	3,99 gr	52,03 gr
Prato	Filetes de Paloco Estufados ⁴	141,64 Kcal	25,21 gr	3,66 gr	2,01 gr
Acompanhamento	Arroz de Brócolos	205,55 Kcal	5,04 gr	3,61 gr	37,11 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

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).