



## Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: novembro

SEMANA DE: 27 - 11 A 1 - 12

27 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Feijão-verde e Cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	142,40 Kcal	1,50 gr	3,32 gr	26,20 gr
Prato	Nuggets de Frango no Forno <sup>1,3,6</sup>	268,80 Kcal	17,64 gr	11,88 gr	22,32 gr
Acompanhamento	Massa Estufada com Ervilhas <sup>1,3</sup>	271,29 Kcal	12,27 gr	4,25 gr	44,82 gr
Salada	Cenoura Raspada <sup>12</sup>	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 <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
28 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Espinafres e Abóbora <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	140,02 Kcal	1,75 gr	3,60 gr	24,68 gr
Prato	Filetes de Pescada no Forno com Molho de Cenoura <sup>4</sup>	180,83 Kcal	22,97 gr	7,92 gr	4,55 gr
Acompanhamento	Arroz de Macedónia	236,26 Kcal	6,55 gr	3,44 gr	43,52 gr
Salada	Tomate e Alface <sup>12</sup>	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 <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
29 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Lombarda <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	137,30 Kcal	1,61 gr	3,28 gr	24,86 gr
Prato	Carne de Porco Alentejana <sup>2</sup>	445,02 Kcal	39,35 gr	12,77 gr	41,78 gr
Salada	Alface <sup>12</sup>	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 <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
30 - novembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Alho Francês e Cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	176,41 Kcal	2,72 gr	4,07 gr	32,25 gr
Prato	Arroz de Sardinha <sup>4</sup>	348,77 Kcal	27,44 gr	3,74 gr	49,89 gr
Salada	Pimento e Tomate (prato)	8,89 Kcal	0,44 gr	0,16 gr	1,49 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Pão	Pão <sup>1</sup>	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
1 - dezembro					
feriado					

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).