



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: dezembro

SEMANA DE: 4 - 12 8 - 12

4 - dezembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês e Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	149,89 Kcal	2,31 gr	3,47 gr	26,99 gr
Prato	Croquetes de Carne ^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12}	253,50 Kcal	7,32 gr	10,32 gr	31,92 gr
Acompanhamento	Arroz de Ervilhas	285,20 Kcal	10,32 gr	3,64 gr	51,26 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
5 - dezembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Penca ^{1,3,6,7,8,12}	139,59 Kcal	1,61 gr	3,36 gr	25,26 gr
Prato	Coxinhas de Frango Estufadas	230,09 Kcal	37,08 gr	7,43 gr	3,87 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete ^{1,3}	241,79 Kcal	7,26 gr	4,13 gr	42,66 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
6 - dezembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Coração e Nabos ^{1,3,6,7,8,12}	141,74 Kcal	1,29 gr	3,44 gr	26,02 gr
Prato	Salada de Batata com Atum ⁴	294,30 Kcal	21,97 gr	9,75 gr	28,80 gr
Salada	Macedónia de Legumes (prato)	74,82 Kcal	5,33 gr	0,33 gr	12,40 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
7 - dezembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Courgette e Cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	140,82 Kcal	1,54 gr	3,35 gr	25,68 gr
Prato	Arroz de Carnes	488,06 Kcal	33,31 gr	17,46 gr	47,77 gr
Salada	Feijão-verde	41,24 Kcal	0,82 gr	3,11 gr	1,64 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 - 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).