



Ementa Escolar

ANO: 2017

MÊS: dezembro

SEMANA DE: 11 - 12 15 - 12

11 - dezembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Brócolos ^{1,3,6,7,8,12}	140,26 Kcal	2,01 gr	3,52 gr	24,62 gr
Prato	Douradinhos no Forno ^{1,3,4,7}	327,90 Kcal	18,00 gr	13,50 gr	33,60 gr
Acompanhamento	Arroz de Tomate e Pimento	0,00 Kcal	0,00 gr	0,00 gr	0,00 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
12 - dezembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	0,00 Kcal	0,00 gr	0,00 gr	0,00 gr
Prato	Massada de Aves ^{1,3}	394,00 Kcal	39,21 gr	12,68 gr	30,01 gr
Salada	Tomate e Cenoura (prato)	14,43 Kcal	0,52 gr	0,10 gr	2,98 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
13 - dezembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Alho Francês ^{1,3,6,7,8,12}	139,95 Kcal	1,55 gr	3,35 gr	25,47 gr
Prato	Filetes de Salmão com Molho de Limão ^{4,7}	349,30 Kcal	20,25 gr	29,77 gr	0,03 gr
Acompanhamento	Arroz de Legumes	194,52 Kcal	4,16 gr	3,46 gr	35,88 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
14 - dezembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	147,24 Kcal	2,37 gr	3,40 gr	26,38 gr
Prato	Estufadinho de Carnes	0,00 Kcal	0,00 gr	0,00 gr	0,00 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete ^{1,3}	241,79 Kcal	7,26 gr	4,13 gr	42,66 gr
Salada	Cenoura e Feijão-verde (prato)	17,68 Kcal	1,00 gr	0,12 gr	3,28 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
15 - dezembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Abóbora e Ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	299,52 Kcal	13,19 gr	3,95 gr	51,53 gr
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4}	542,81 Kcal	42,88 gr	19,82 gr	46,86 gr
Salada	Brócolos	43,34 Kcal	1,59 gr	3,35 gr	0,79 gr
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}	145,82 Kcal	6,05 gr	2,65 gr	23,96 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).