



## Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: janeiro

SEMANA DE: 1 - 1 A 5 - 1

## 1 - janeiro

Ano Novo

## 2 - janeiro

## 3 - janeiro

		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Abóbora e Feijão-verde <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	141,36 Kcal	1,47 gr	3,36 gr	25,88 gr
Prato	Salsichas Escalfadas com Massa e Cenoura <sup>1,3,6,9,10</sup>	376,55 Kcal	20,36 gr	17,50 gr	33,54 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
Vegetariano	Massa Vegetariana Gratinada com Lentilhas <sup>1,3</sup>	341,75 Kcal	16,89 gr	4,52 gr	56,91 gr

## 4 - janeiro

		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Lombarda <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	137,30 Kcal	1,61 gr	3,28 gr	24,86 gr
Prato	Filetes de Pescada com Molho de Legumes <sup>4</sup>	202,38 Kcal	25,36 gr	8,13 gr	7,19 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 gr
Salada	Pepino e Alface <sup>12</sup>	40,12 Kcal	1,02 gr	3,23 gr	0,87 gr
Sobremesa	Madalena <sup>1,3,7</sup>	176,65 Kcal	1,96 gr	9,04 gr	21,88 gr
Vegetariano	Caril de Grão com Arroz Seco	526,16 Kcal	20,64 gr	10,76 gr	84,43 gr

## 5 - janeiro

		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês e Cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	142,86 Kcal	1,64 gr	3,35 gr	26,13 gr
Prato	Jardineira de Aves	385,68 Kcal	38,11 gr	11,83 gr	30,91 gr
Salada	Cenoura e Ervilhas (prato)	145,28 Kcal	10,45 gr	0,58 gr	23,99 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Vegetariano	Jardineira de Legumes e Soja <sup>6</sup>	411,13 Kcal	20,83 gr	7,50 gr	63,52 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).