



Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: janeiro

SEMANA DE: 8 - 1 A 12- 1

8 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa Juliana ^{1,3,6,7,8,12}	138,45 Kcal	1,21 gr	3,36 gr	25,42 gr
Prato	Bolinhos de Bacalhau ^{1,2,3,4,7,8,12}	315,19 Kcal	13,80 gr	23,35 gr	12,30 gr
Acompanhamento	Arroz de Feijão Vermelho	255,98 Kcal	8,19 gr	3,64 gr	46,34 gr
Salada	Cenoura Raspada ¹²	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
Vegetariano	Arroz de Feijão Vermelho com Legumes	415,70 Kcal	19,92 gr	4,42 gr	72,12 gr
9 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Nabijas ^{1,3,6,7,8,12}	143,81 Kcal	1,94 gr	3,45 gr	25,83 gr
Prato	Massada de Perú ^{1,3}	394,00 Kcal	39,21 gr	12,68 gr	30,01 gr
Salada	Pimento e Cenoura (prato)	9,94 Kcal	0,40 gr	0,06 gr	2,03 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Vegetariano	Rancho Vegetariano ^{1,3}	467,64 Kcal	20,91 gr	7,61 gr	77,05 gr
10 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Penca ^{1,3,6,7,8,12}	139,59 Kcal	1,61 gr	3,36 gr	25,26 gr
Prato	Peixe à Gomes de Sá ^{3,4}	429,04 Kcal	35,97 gr	13,70 gr	39,17 gr
Salada	Feijão-verde	41,24 Kcal	0,82 gr	3,11 gr	1,64 gr
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	160,59 Kcal	5,20 gr	0,20 gr	34,80 gr
Vegetariano	Salada Verde (Batata, Ervilhas, Brócolos e Feijão-verde)	432,29 Kcal	22,27 gr	4,17 gr	74,31 gr
11 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Feijão-verde e Couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	0,00 Kcal	0,00 gr	0,00 gr	0,00 gr
Prato	Bifinhos com Molho de Cogumelos	219,68 Kcal	26,47 gr	12,23 gr	0,78 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 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
Vegetariano	Lentilhas Estufadas com Cogumelos e Arroz Seco	365,84 Kcal	14,06 gr	6,78 gr	60,56 gr
12 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Feijão Branco ^{1,3,6,7,8,12}	240,36 Kcal	9,05 gr	3,76 gr	41,58 gr
Prato	Bolonhesa de Atum ⁴	294,88 Kcal	29,66 gr	18,74 gr	2,00 gr
Acompanhamento	Massa Macarronete ^{1,3}	239,38 Kcal	7,44 gr	4,06 gr	42,00 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	Bolonhesa de Soja com Massa ^{1,3,6}	340,02 Kcal	16,89 gr	9,97 gr	44,83 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).