



## Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: janeiro

SEMANA DE: 15 - 1 A 19- 1

15 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Courgette e Couve Penca <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	147,96 Kcal	2,41 gr	3,51 gr	26,26 gr
Prato	Hambúrguer de Carne no Forno <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,11,12</sup>	170,34 Kcal	24,24 gr	8,16 gr	0,00 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete com Molho de Tomate <sup>1,3</sup>	181,13 Kcal	5,34 gr	3,90 gr	30,44 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
Vegetariano	Grão Estufado com Espinafres e Massa Esparguete <sup>1,3</sup>	453,57 Kcal	20,73 gr	7,84 gr	73,07 gr
16 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Legumes <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	148,39 Kcal	1,97 gr	3,48 gr	26,94 gr
Prato	Arroz de Peixe <sup>1,2,3,4,6</sup>	368,69 Kcal	29,56 gr	10,09 gr	38,71 gr
Salada	Pimento e Tomate (prato)	8,89 Kcal	0,44 gr	0,16 gr	1,49 gr
Sobremesa	Madalena <sup>1,3,7</sup>	176,65 Kcal	1,96 gr	9,04 gr	21,88 gr
Vegetariano	Paella Vegetariana	490,61 Kcal	21,78 gr	7,75 gr	80,98 gr
17 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Feijão-verde <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	142,40 Kcal	1,50 gr	3,32 gr	26,20 gr
Prato	Rojões Estufados	209,77 Kcal	25,22 gr	11,99 gr	0,08 gr
Acompanhamento	Batata Alourada	205,15 Kcal	5,00 gr	2,98 gr	38,40 gr
Salada	Couve Roxa e Alface Migadas <sup>12</sup>	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
Vegetariano	Salada de Feijão-frade com Batata e Legumes	447,11 Kcal	21,97 gr	4,19 gr	78,26 gr
18 - janeiro		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 Paloco no Forno <sup>4</sup>	134,95 Kcal	24,93 gr	3,55 gr	0,79 gr
Acompanhamento	Arroz de Ervilhas	285,20 Kcal	10,32 gr	3,64 gr	51,26 gr
Salada	Brócolos	43,34 Kcal	1,59 gr	3,35 gr	0,79 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Vegetariano	Ratatouille com Arroz de Ervilhas	390,25 Kcal	14,64 gr	7,12 gr	65,25 gr
19 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Coração e Grão-de-bico <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	271,31 Kcal	8,81 gr	5,36 gr	45,98 gr
Prato	Estufadinho de Frango com Legumes	221,75 Kcal	36,80 gr	7,43 gr	2,01 gr
Acompanhamento	Massa de Cotovelinhos <sup>1,3</sup>	239,50 Kcal	7,44 gr	4,07 gr	42,00 gr
Salada	Legumes (prato)	106,89 Kcal	7,62 gr	0,48 gr	17,72 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Vegetariano	Massa Vegetariana Gratinada <sup>1,3</sup>	251,24 Kcal	9,96 gr	4,53 gr	41,72 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).