



Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: janeiro

SEMANA DE: 22 - 1 A 26 - 1

22 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Abóbora ^{1,3,6,7,8,12}	139,16 Kcal	1,67 gr	3,32 gr	25,20 gr
Prato	Douradinhos no Forno ^{1,3,4,7}	327,90 Kcal	18,00 gr	13,50 gr	33,60 gr
Acompanhamento	Massa Estufada ^{1,3}	187,34 Kcal	5,70 gr	3,86 gr	31,76 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	Salada de Ervilhas, Espirais e Hortícolas ^{1,3}	497,94 Kcal	24,13 gr	5,77 gr	84,96 gr
23 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	139,50 Kcal	1,41 gr	3,32 gr	25,54 gr
Prato	Arroz de Aves no Forno	462,85 Kcal	38,40 gr	12,15 gr	48,49 gr
Salada	Tomate e Alface ¹²	42,53 Kcal	0,92 gr	3,17 gr	1,76 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Vegetariano	Chili de Vegetais com Arroz Seco	524,14 Kcal	21,85 gr	8,42 gr	87,91 gr
24 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Cenoura e Couve Coração ^{1,3,6,7,8,12}	141,35 Kcal	1,30 gr	3,36 gr	26,08 gr
Prato	Peixe com Batata e Grão ^{3,4}	592,92 Kcal	44,75 gr	13,99 gr	70,01 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
Vegetariano	Salada de Batata c/ Grão, Brócolos, Cenoura e Molho de Salsa	450,35 Kcal	19,40 gr	6,69 gr	76,01 gr
25 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	138,16 Kcal	1,69 gr	3,56 gr	24,34 gr
Prato	Carne à Bolonhesa	205,29 Kcal	23,61 gr	11,39 gr	2,02 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete ^{1,3}	241,79 Kcal	7,26 gr	4,13 gr	42,66 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	Bolonhesa de Lentilhas com Massa ^{1,3}	332,58 Kcal	15,67 gr	4,33 gr	56,41 gr
26 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Legumes e Feijão Vermelho ^{1,3,6,7,8,12}	248,28 Kcal	9,93 gr	3,92 gr	42,46 gr
Prato	Pescada à Saloia ⁴	148,19 Kcal	23,55 gr	5,02 gr	2,28 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 gr
Salada	Pimento e Tomate (prato)	8,89 Kcal	0,44 gr	0,16 gr	1,49 gr
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	160,59 Kcal	5,20 gr	0,20 gr	34,80 gr
Vegetariano	Seitan Grelhado com Molho de Cogumelos e Arroz Seco ¹	258,94 Kcal	5,76 gr	6,67 gr	42,80 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).