



Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: janeiro

SEMANA DE: 29 - 1 A 2 - 2

29 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Nabiças ^{1,3,6,7,8,12}	140,91 Kcal	1,85 gr	3,45 gr	25,17 gr
Prato	Arroz Chinês com Ovo, Fiambre, Cenoura e Milho ^{1,3,6}	456,52 Kcal	19,80 gr	16,32 gr	56,04 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	<i>Empadão de Arroz com Legumes e Ervilhas</i>	477,97 Kcal	21,60 gr	7,51 gr	78,88 gr
30 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Abóbora e Couve Coração ^{1,3,6,7,8,12}	140,31 Kcal	1,27 gr	3,40 gr	25,76 gr
Prato	Salada de Cavala e Batata ⁴	270,46 Kcal	21,75 gr	7,20 gr	28,80 gr
Salada	Macedónia de 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	<i>Salada de Lentilhas com Batata e Legumes</i>	462,36 Kcal	23,92 gr	3,99 gr	80,43 gr
31 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês ^{1,3,6,7,8,12}	139,95 Kcal	1,55 gr	3,35 gr	25,47 gr
Prato	Massada de Frango ^{1,3}	363,44 Kcal	41,77 gr	8,15 gr	30,01 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	<i>Estufadinho de Feijão Branco c/ Fusilli e Legumes^{1,3}</i>	419,16 Kcal	21,86 gr	5,10 gr	69,75 gr
1 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve-flor e Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	151,25 Kcal	2,89 gr	3,40 gr	26,86 gr
Prato	Tintureira no Forno com Molho de Legumes ⁴	173,19 Kcal	25,89 gr	6,78 gr	2,01 gr
Acompanhamento	Arroz de Cenoura e Ervilhas	291,01 Kcal	10,50 gr	3,64 gr	52,58 gr
Salada	Couve Roxa e Alface Migadas ¹²	40,56 Kcal	26,66 gr	3,05 gr	1,33 gr
Sobremesa	Iogurte ⁷	176,65 Kcal	1,96 gr	9,04 gr	21,88 gr
Vegetariano	<i>Cogumelos à Saloia com Arroz Seco</i>	271,04 Kcal	6,58 gr	6,80 gr	44,79 gr
2 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	0,00 Kcal	0,00 gr	0,00 gr	0,00 gr
Prato	Bifinhos Estufados	220,40 Kcal	25,70 gr	12,14 gr	2,01 gr
Acompanhamento	Massa de Espirais ^{1,3}	239,50 Kcal	7,44 gr	4,07 gr	42,00 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
Vegetariano	<i>Salada de Fusilli com Legumes^{1,3}</i>	276,84 Kcal	10,54 gr	4,66 gr	47,06 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).