



## Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: fevereiro

SEMANA DE: 26 - 2 A 2 - 3

26 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês e Feijão-verde <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	149,89 Kcal	2,31 gr	3,47 gr	26,99 gr
Prato	Arroz Enriquecido com Ovo, Salsicha e Ervilhas <sup>3,6,9,10</sup>	434,15 Kcal	23,12 gr	14,41 gr	51,50 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	<i>Empadão de Arroz com Legumes e Ervilhas</i>	477,97 Kcal	21,60 gr	7,51 gr	78,88 gr
27 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Penca <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	139,59 Kcal	1,61 gr	3,36 gr	25,26 gr
Prato	Coxinhas de Frango Estufadas	230,09 Kcal	37,08 gr	7,43 gr	3,87 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete <sup>1,3</sup>	241,79 Kcal	7,26 gr	4,13 gr	42,66 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>Favas Salteadas com Cogumelos e Massa de Esparguete<sup>1,3</sup></i>	396,59 Kcal	25,65 gr	5,14 gr	60,57 gr
28 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Coração e Nabos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	141,74 Kcal	1,29 gr	3,44 gr	26,02 gr
Prato	Salada de Batata com Atum <sup>4</sup>	294,30 Kcal	21,97 gr	9,75 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 Batata com Macedónia de Legumes</i>	344,11 Kcal	14,90 gr	3,60 gr	61,43 gr
1 - março		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Courgette e Cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	140,82 Kcal	1,54 gr	3,35 gr	25,68 gr
Prato	Arroz à Valenciana <sup>2,14</sup>	488,06 Kcal	33,31 gr	17,46 gr	47,77 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	<i>Estufadinho de Feijão Vermelho com Arroz Seco</i>	454,07 Kcal	20,60 gr	7,46 gr	74,25 gr
2 - março		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Abóbora e Grão-de-bico <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	264,29 Kcal	8,31 gr	5,24 gr	44,92 gr
Prato	Massada de Bacalhau <sup>1,3,4</sup>	356,35 Kcal	32,84 gr	4,80 gr	44,29 gr
Salada	Alface <sup>12</sup>	34,88 Kcal	0,60 gr	3,05 gr	0,36 gr
Sobremesa	Pudim Flan <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	133,05 Kcal	4,24 gr	2,58 gr	23,46 gr
Vegetariano	<i>Salada Marroquina de Grão, Fusilli e Cenoura<sup>1,3</sup></i>	446,41 Kcal	19,88 gr	7,41 gr	73,09 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).