



Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: fevereiro

SEMANA DE: 19 - 2 A 23 - 2

19 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Feijão-verde e Cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	142,40 Kcal	1,50 gr	3,32 gr	26,20 gr
Prato	Douradinhos no Forno ^{1,3,4,7}	327,90 Kcal	18,00 gr	13,50 gr	33,60 gr
Acompanhamento	Arroz de Macedónia	236,26 Kcal	6,55 gr	3,44 gr	43,52 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	<i>Pimentos Recheados com Lentilhas e Arroz de Macedónia</i>	249,78 Kcal	7,75 gr	3,54 gr	45,37 gr
20 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Espinafres e Abóbora ^{1,3,6,7,8,12}	140,02 Kcal	1,75 gr	3,60 gr	24,68 gr
Prato	Bifinhos Estufados	220,40 Kcal	25,70 gr	12,14 gr	2,01 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	<i>Gratinado de Legumes, Ervilhas e Massa de Espirais^{1,3}</i>	285,20 Kcal	10,32 gr	3,64 gr	51,26 gr
21 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Lombarda ^{1,3,6,7,8,12}	137,30 Kcal	1,61 gr	3,28 gr	24,86 gr
Prato	Filetes de Pescada no Forno com Molho de Cenoura ⁴	180,83 Kcal	22,97 gr	7,92 gr	4,55 gr
Acompanhamento	Salada de Batata	227,58 Kcal	5,06 gr	4,99 gr	38,52 gr
Salada	Feijão-verde (prato)	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>Empadão de Legumes, Milho e Ervilhas^{1,3,6,7,8,12}</i>	255,98 Kcal	8,19 gr	3,64 gr	46,34 gr
22 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Penca e Feijão Branco ^{1,3,6,7,8,12}	250,58 Kcal	9,93 gr	3,92 gr	42,98 gr
Prato	Massada de Aves ^{1,3}	394,00 Kcal	39,21 gr	12,68 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>Bolonhesa de Soja com Macarronete no Forno^{1,3,6}</i>	345,31 Kcal	17,06 gr	9,87 gr	46,12 gr
23 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Alho Francês e Cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	176,41 Kcal	2,72 gr	4,07 gr	32,25 gr
Prato	Filetes de Paloco Estufados ⁴	141,64 Kcal	25,21 gr	3,66 gr	2,01 gr
Acompanhamento	Arroz de Brócolos	205,55 Kcal	5,04 gr	3,61 gr	37,11 gr
Salada	Tomate e Alface ¹²	42,53 Kcal	0,92 gr	3,17 gr	1,76 gr
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	160,59 Kcal	5,20 gr	0,20 gr	34,80 gr
Vegetariano	<i>Caril de Grão com Arroz Seco</i>	526,16 Kcal	20,64 gr	10,76 gr	84,43 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).