



Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: fevereiro

SEMANA DE: 12 - 2 A 16- 2

12 - fevereiro

13 - fevereiro

carnaval

14 - fevereiro

15 - fevereiro

		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Nabos ^{1,3,6,7,8,12}	132,85 Kcal	0,73 gr	3,28 gr	24,62 gr
Prato	Empadão de Arroz de Atum ⁴	415,16 Kcal	23,12 gr	13,18 gr	49,60 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	Caril de Legumes e Soja com Arroz de Brócolos ⁶	311,93 Kcal	13,48 gr	2,94 gr	56,29 gr

16 - fevereiro

		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Canja de Galinha ^{1,3}	126,51 Kcal	13,48 gr	1,66 gr	14,00 gr
Prato	Coxinhas de Frango Assadas	215,05 Kcal	36,52 gr	7,32 gr	0,78 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete com Molho de Tomate ^{1,3}	181,13 Kcal	5,34 gr	3,90 gr	30,44 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	Ervilhas Estufadas c/ Cenoura, Feijão-verde e Massa de Esparguete ^{1,3}	255,98 Kcal	8,19 gr	3,64 gr	46,34 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).