



Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: fevereiro

SEMANA DE: 5 - 2 A 9 - 2

5 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Espinafres e Grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12}	271,03 Kcal	9,29 gr	5,56 gr	44,90 gr
Prato	Almondegas Estufadas ^{1,3,6,7}	321,29 Kcal	23,07 gr	22,70 gr	6,34 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete ^{1,3}	241,79 Kcal	7,26 gr	4,13 gr	42,66 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	Salteado de Cogumelos e Milho com Massa Esparguete ^{1,3}	291,01 Kcal	10,50 gr	3,64 gr	52,58 gr
6 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Coração ^{1,3,6,7,8,12}	138,45 Kcal	1,21 gr	3,36 gr	25,42 gr
Prato	Filetes de Pescada Gratinados com Molho de Limão ^{4,7}	138,68 Kcal	22,04 gr	5,54 gr	0,13 gr
Acompanhamento	Arroz de Legumes	194,52 Kcal	4,16 gr	3,46 gr	35,88 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	Gratinado de Legumes e Ervilhas c/ Arroz de Legumes	285,20 Kcal	10,32 gr	3,64 gr	51,26 gr
7 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve-flor e Cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	144,22 Kcal	2,22 gr	3,28 gr	26,00 gr
Prato	Jardineira de Frango	356,05 Kcal	40,59 gr	7,43 gr	30,91 gr
Salada	Cenoura e Ervilhas (prato)	145,28 Kcal	10,45 gr	0,58 gr	23,99 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Vegetariano	Jardineira de Legumes	249,78 Kcal	7,75 gr	3,54 gr	45,37 gr
8 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Brócolos ^{1,3,6,7,8,12}	140,26 Kcal	2,01 gr	3,52 gr	24,62 gr
Prato	Massada de Salmão ^{1,3,4}	573,73 Kcal	28,11 gr	31,55 gr	43,06 gr
Salada	Alface ¹²	34,88 Kcal	0,60 gr	3,05 gr	0,36 gr
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	160,59 Kcal	5,20 gr	0,20 gr	34,80 gr
Vegetariano	Massada de Lentilhas ^{1,3}	311,93 Kcal	13,48 gr	2,94 gr	56,29 gr
9 - fevereiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa da Horta ^{1,3,6,7,8,12}	151,25 Kcal	2,89 gr	3,40 gr	26,86 gr
Prato	Feijoada Infantil	375,99 Kcal	34,64 gr	17,68 gr	19,15 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 gr
Salada	Couve Coração e Cenoura (prato)	17,74 Kcal	0,87 gr	0,18 gr	3,33 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Vegetariano	Feijoada Vegetariana com Arroz Seco	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).