



Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: abril

SEMANA DE: 23 - 4 A 27 - 4

23 - abril		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	Nuggets de Frango no Forno ^{1,3,6,7}	268,80 Kcal	17,64 gr	11,88 gr	22,32 gr
Acompanhamento	Arroz de Legumes	194,52 Kcal	4,16 gr	3,46 gr	35,88 gr
Salada	Brócolos ¹²	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
24 - abril		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 ^{4,6}	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	Pudim Flan ^{1,3,6,7,8,12}	133,05 Kcal	4,24 gr	2,58 gr	23,46 gr
Vegetariano	<i>Salada de Lentilhas com Batata e Legumes</i>	462,36 Kcal	23,92 gr	3,99 gr	80,43 gr
25 - abril					
FERIADO					
26 - abril		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	Filetes de Pescada Gratinados com Molho de Legumes ⁴	138,68 Kcal	22,04 gr	5,54 gr	0,13 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	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Vegetariano	<i>Cogumelos à Saloia com Arroz Seco</i>	271,04 Kcal	6,58 gr	6,80 gr	44,79 gr
27 - abril		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).