



## Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: maio

SEMANA DE: 7 - 5 A 11 - 5

7 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Nabos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	126,51 Kcal	0,78 gr	1,66 gr	24,62 gr
Prato	Empadão de Arroz de Atum, Ovo, Cenoura e Milho <sup>3,4</sup>	531,34 Kcal	26,06 gr	14,65 gr	71,79 gr
Salada	Cenoura e Milho (prato)	137,64 Kcal	3,49 gr	1,71 gr	26,36 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Vegetariano	Legumes no Forno Gratinados c/ Arroz de Cenoura e Milho	291,01 Kcal	10,50 gr	3,64 gr	52,58 gr
8 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Courgette e Couve Coração <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	146,81 Kcal	2,01 gr	3,51 gr	26,42 gr
Prato	Ranchinho de Carnes <sup>1,3</sup>	697,72 Kcal	54,84 gr	25,34 gr	60,85 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	Rancho Vegetariano <sup>1,3</sup>	467,64 Kcal	20,91 gr	7,61 gr	77,05 gr
9 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Canja de Galinha <sup>1,3</sup>	139,50 Kcal	13,48 gr	3,32 gr	14,00 gr
Prato	Caldeirada de Peixe <sup>4</sup>	428,44 Kcal	31,86 gr	14,99 gr	40,41 gr
Salada	Pimento e Tomate (prato)	8,89 Kcal	0,44 gr	0,16 gr	1,49 gr
Sobremesa	Madalena <sup>1,3,7</sup>	176,65 Kcal	1,96 gr	9,04 gr	21,88 gr
Vegetariano	Ensopado de Lentilhas e Legumes	249,78 Kcal	7,75 gr	3,54 gr	45,37 gr
10 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Feijão-verde <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	132,85 Kcal	1,41 gr	3,28 gr	25,54 gr
Prato	Perna de Perú Assada	276,17 Kcal	31,41 gr	16,40 gr	0,78 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete com Molho de Tomate <sup>1,3</sup>	181,13 Kcal	5,34 gr	3,90 gr	30,44 gr
Salada	Pepino e Alface <sup>12</sup>	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 <sup>1,3</sup>	255,98 Kcal	8,19 gr	3,64 gr	46,34 gr
11 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Lombarda e Ervilhas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	305,40 Kcal	14,09 gr	3,99 gr	52,03 gr
Prato	Filetes de Bacalhau Estufados <sup>4</sup>	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	Alface <sup>12</sup>	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 <sup>6</sup>	311,93 Kcal	13,48 gr	2,94 gr	56,29 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).