



Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: maio

SEMANA DE: 14 - 5 A 18 - 5

14 - maio		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	Nuggets de Frango no Forno ^{1,3,6,7}	268,80 Kcal	17,64 gr	11,88 gr	22,32 gr
Acompanhamento	Massa Estufada com Ervilhas ^{1,3}	271,29 Kcal	12,27 gr	4,25 gr	44,82 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>Gratinado de Legumes, Ervilhas e Massa de Espirais^{1,3}</i>	285,20 Kcal	10,32 gr	3,64 gr	51,26 gr
15 - maio		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	Filetes de Pescada no Forno com Molho de Cenoura ⁴	180,83 Kcal	22,97 gr	7,92 gr	4,55 gr
Acompanhamento	Arroz de Macedónia	236,26 Kcal	6,55 gr	3,44 gr	43,52 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	<i>Pimentos Recheados com Lentilhas e Arroz de Macedónia</i>	249,78 Kcal	7,75 gr	3,54 gr	45,37 gr
16 - maio		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	Carne de Porco Alentejana ²	445,02 Kcal	39,35 gr	12,77 gr	41,78 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>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
17 - maio		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	Arroz de Peixe ^{1,2,3,4,6}	368,69 Kcal	29,56 gr	10,09 gr	38,71 gr
Salada	Pimento e Tomate (prato)	8,89 Kcal	0,44 gr	0,16 gr	1,49 gr
Sobremesa	Pudim Flan ^{1,3,6,7,8,12}	133,05 Kcal	4,24 gr	2,58 gr	23,46 gr
Vegetariano	<i>Caril de Grão com Arroz Seco</i>	526,16 Kcal	20,64 gr	10,76 gr	84,43 gr
18 - maio		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	Pá de Porco Assada	277,90 Kcal	34,01 gr	15,07 gr	1,34 gr
Acompanhamento	Massa Macarronete ^{1,3}	239,38 Kcal	7,44 gr	4,06 gr	42,00 gr
Salada	Brócolos	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>Bolonhesa de Soja com Macarronete no Forno^{1,3,6}</i>	345,31 Kcal	17,06 gr	9,87 gr	46,12 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).