



Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: maio

SEMANA DE: 28 - 5 A 1 - 6

28 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Brócolos ^{1,3,6,7,8,12}	140,26 Kcal	2,01 gr	3,52 gr	24,62 gr
Prato	Douradinhos no Forno ^{1,2,3,4,7,14}	327,90 Kcal	18,00 gr	13,50 gr	33,60 gr
Acompanhamento	Arroz de Tomate e Pimento	0,00 Kcal	0,00 gr	0,00 gr	0,00 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	Lentilhas com Caril, Legumes, Salsa e Arroz Seco	362,86 Kcal	14,10 gr	6,77 gr	59,71 gr
29 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Cenoura e Couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	161,95 Kcal	2,24 gr	3,29 gr	30,25 gr
Prato	Massada de Aves ^{1,3}	394,00 Kcal	39,21 gr	12,68 gr	30,01 gr
Salada	Tomate e Cenoura (prato)	14,43 Kcal	0,52 gr	0,10 gr	2,98 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Vegetariano	Misto de Legumes Guisados com Feijão e Massa Cotovelos ^{1,3}	428,61 Kcal	23,64 gr	5,46 gr	69,57 gr
30 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Alho Francês ^{1,3,6,7,8,12}	139,95 Kcal	1,55 gr	3,35 gr	25,47 gr
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4}	542,81 Kcal	42,88 gr	19,82 gr	46,86 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	Salada de Batata com Grão e Espinafres	449,58 Kcal	19,70 gr	6,94 gr	74,94 gr
31 - maio		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
	Feriado				
1 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	147,24 Kcal	2,37 gr	3,40 gr	26,38 gr
Prato	Estufadinho de Carnes	0,00 Kcal	0,00 gr	0,00 gr	0,00 gr
Acompanhamento	Massa de Esparguete ^{1,3}	241,79 Kcal	7,26 gr	4,13 gr	42,66 gr
Salada	Cenoura e Feijão-verde (prato)	17,68 Kcal	1,00 gr	0,12 gr	3,28 gr
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	160,59 Kcal	5,20 gr	0,20 gr	34,80 gr
Vegetariano	Ervilhada com Legumes e Massa de Esparguete ^{1,3}	440,29 Kcal	22,84 gr	5,03 gr	74,09 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).