



## Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: junho

SEMANA DE: 4 - 6 A 8 - 6

4 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Coração <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	138,45 Kcal	1,21 gr	3,36 gr	25,42 gr
Prato	Salsichas Escalfadas com Massa <sup>1,3,6,7,10</sup>	376,55 Kcal	20,36 gr	17,50 gr	33,54 gr
Salada	Cenoura Raspada <sup>12</sup>	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	<i>Bolonhesa de Ervilhas com Massa<sup>1,3</sup></i>	440,55 Kcal	22,74 gr	5,00 gr	74,33 gr
5 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve-flor e Nabijas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	152,66 Kcal	3,33 gr	3,53 gr	26,49 gr
Prato	Arroz de Frango	432,72 Kcal	40,97 gr	7,62 gr	48,57 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	<i>Favas Estufadas com Arroz Seco</i>	435,00 Kcal	23,13 gr	7,42 gr	67,45 gr
6 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Prato	PÃO COM PANADO <sup>1,3</sup>	471,43 Kcal	36,90 gr	15,80 gr	44,27 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Bebida	Água				
7 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Courgette e Feijão Manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	247,75 Kcal	10,17 gr	3,91 gr	42,06 gr
Prato	Jardineira de Carne	354,71 Kcal	29,49 gr	12,14 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	<i>Estufadinho Mediterrâneo com Batata</i>	249,08 Kcal	7,85 gr	3,65 gr	45,32 gr
8 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Espinafres <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	138,16 Kcal	1,69 gr	3,56 gr	24,34 gr
Prato	Filetes de Pescada no Forno <sup>4</sup>	134,92 Kcal	22,22 gr	4,78 gr	0,77 gr
Acompanhamento	Arroz de Milho e Cenoura	292,09 Kcal	6,01 gr	4,47 gr	55,33 gr
Salada	Tomate e Alface <sup>12</sup>	42,53 Kcal	0,92 gr	3,17 gr	1,76 gr
Sobremesa	logurte de Aromas <sup>7</sup>	88,71 Kcal	5,12 gr	2,00 gr	12,62 gr
Vegetariano	<i>Feijão Preto à Brasileira Vegetariano com Arroz Seco</i>	448,36 Kcal	20,29 gr	7,42 gr	73,18 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).