



Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: junho

SEMANA DE: 11 - 6 A 15 - 6

11 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Legumes ^{1,3,6,7,8,12}	151,29 Kcal	2,06 gr	3,48 gr	27,60 gr
Prato	Calamares no Forno ^{1,2,3,4,7,14}	237,60 Kcal	8,16 gr	9,60 gr	29,52 gr
Acompanhamento	Arroz de Tomate	200,20 Kcal	3,79 gr	3,35 gr	37,66 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	Salteado de Cogumelos, Ervilhas e Legumes c/ Arroz	469,59 Kcal	21,14 gr	7,42 gr	77,40 gr
12 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Penca e Cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	142,50 Kcal	1,70 gr	3,36 gr	25,92 gr
Prato	Coxinhas de Frango Assadas	215,05 Kcal	36,52 gr	7,32 gr	0,78 gr
Acompanhamento	Massa de Espirais com Molho de Tomate ^{1,3}	181,13 Kcal	5,34 gr	3,90 gr	30,44 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	Massa à Lavrador Vegetariana ^{1,3}	428,17 Kcal	23,07 gr	5,09 gr	70,89 gr
13 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Abóbora e Couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	143,18 Kcal	2,19 gr	3,32 gr	25,68 gr
Prato	Salada de Batata com Atum ⁴	294,30 Kcal	21,97 gr	9,75 gr	28,80 gr
Salada	Macedónia de Legumes (prato)	106,89 Kcal	7,62 gr	0,48 gr	17,72 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Vegetariano	Salada de Batata c/ Ervilhas, Feijão-verde, Milho e Cenoura	465,34 Kcal	22,38 gr	4,44 gr	81,65 gr
14 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Couve Coração e Nabo ^{1,3,6,7,8,12}	141,74 Kcal	1,29 gr	3,44 gr	26,02 gr
Prato	Feijoada Infantil	375,99 Kcal	34,64 gr	17,68 gr	19,15 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 gr
Salada	Couve Coração e Cenoura (prato)	17,74 Kcal	0,87 gr	0,18 gr	3,33 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Vegetariano	Feijoada Vegetariana com Arroz Seco	454,07 Kcal	20,60 gr	7,46 gr	74,25 gr
15 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Legumes e Grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12}	271,31 Kcal	8,81 gr	5,36 gr	45,98 gr
Prato	Esparguete do Mar ^{1,2,3,4,6}	318,61 Kcal	30,89 gr	7,60 gr	30,73 gr
Salada	Feijão-verde	41,24 Kcal	0,82 gr	3,11 gr	1,64 gr
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	160,59 Kcal	5,20 gr	0,20 gr	34,80 gr
Vegetariano	Empadão de Soja ^{1,3,6,7,8,12}	338,43 Kcal	11,82 gr	12,34 gr	44,16 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).