



Ementa Escolar

ANO: 2018

MÊS: junho

SEMANA DE: 18 - 6 A 22 - 6

18 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Abóbora e Feijão-verde ^{1,3,6,7,8,12}	141,36 Kcal	1,47 gr	3,36 gr	25,88 gr
Prato	Carne à Bolonhesa ¹²	205,29 Kcal	23,61 gr	11,39 gr	2,02 gr
Acompanhamento	Massa de Espirais ^{1,3}	239,50 Kcal	7,44 gr	4,07 gr	42,00 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	Massa Vegetariana Gratinada com Lentilhas ^{1,3}	341,75 Kcal	16,89 gr	4,52 gr	56,91 gr
19 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Creme de Couve Lombarda ^{1,3,6,7,8,12}	137,30 Kcal	1,61 gr	3,28 gr	24,86 gr
Prato	Filetes de Pescada com Molho de Legumes ⁴	202,38 Kcal	25,36 gr	8,13 gr	7,19 gr
Acompanhamento	Arroz Seco	247,88 Kcal	4,62 gr	3,32 gr	48,38 gr
Salada	Pepino e Alface ¹²	40,12 Kcal	1,02 gr	3,23 gr	0,87 gr
Sobremesa	Madalena ^{1,3,7}	176,65 Kcal	1,96 gr	9,04 gr	21,88 gr
Vegetariano	Caril de Grão com Arroz Seco	526,16 Kcal	20,64 gr	10,76 gr	84,43 gr
20 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Alho Francês e Cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	142,86 Kcal	1,64 gr	3,35 gr	26,13 gr
Prato	Ranchinho de Carnes ^{1,3}	697,72 Kcal	54,84 gr	25,34 gr	60,85 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	Ranchinho Vegetariano ^{1,3}	411,13 Kcal	20,83 gr	7,50 gr	63,52 gr
21 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Canja de Galinha ^{1,3}	126,51 Kcal	13,48 gr	1,66 gr	14,00 gr
Prato	Salada de Salmão c/ Batata e Macedónia ⁴	563,49 Kcal	27,10 gr	32,61 gr	39,19 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
22 - junho		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de Legumes e Ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	305,40 Kcal	14,09 gr	3,99 gr	52,03 gr
Prato	Coxinhas de Frango Estufadas	230,09 Kcal	37,08 gr	7,43 gr	3,87 gr
Acompanhamento	Arroz de Cenoura	199,31 Kcal	3,69 gr	3,25 gr	37,76 gr
Salada	Feijão-verde	41,24 Kcal	0,82 gr	3,11 gr	1,64 gr
Sobremesa	Fruta da Época	96,68 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Vegetariano	Chili de Seitan com Arroz Seco ¹	395,00 Kcal	15,63 gr	7,16 gr	65,33 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).