

EMENTA SEMANAL – OUTUBRO

Semana de 12 a 16

Informação Nutricional / 100g

			HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 12	SOPA	• Creme de legumes II	10,7	1,0	2,9	62,8
	PRATO	• Omelete de queijo • Lacinhos com ervilhas	0,3	14,7	14,7	191,6
	*VEGETARIANO	• Massa com molho de tomate courgette e ervilhas	19,5	4,8	4,3	140,5
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba	8,5	1,6	3,4	61,9
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	3,5	0	1	18
			12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 13	SOPA	• Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)	8,6	1,0	4,0	58,6
	PRATO	• Postas de peixe assado com molho de tomate • Puré de batata	1,5	4,5	14,3	103,5
	*VEGETARIANO	• Estufado de ervilhas com seitan • Puré de batata (vegan)	12,1	3,3	2,8	90,4
	LEGUMES / SALADA	• Couve branca, cenoura e espinafres	0,9	2,3	7,3	78,6
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	18,3	4,8	2,4	127,6
			2,9	1,2	1,2	26,5
			12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 14	SOPA	• Sopa de chuchu e cenoura	8,5	0,9	1,8	48,2
	PRATO	• Frango estufado com cogumelos • Massa à primavera	0,9	3,1	12,0	80,0
	*VEGETARIANO	• Massa à primavera com molho branco	20,3	3,0	3,4	126,3
	LEGUMES / SALADA	• Alface	11,8	2,6	3,8	86,0
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	0,8	0,2	1,8	12
			12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 15	SOPA	• Creme de cenoura com brócolos	7,0	0,9	2,3	44,7
	PRATO	• Salmão no forno • Arroz de legumes	0,8	28,3	18,1	330,1
	*VEGETARIANO	• Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora	12,2	2,2	2,0	77,4
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate	12,4	1,8	3,9	82,1
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	3,5	0,3	0,8	19
			12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 16	SOPA	• Creme de abóbora com ervilhas	9,8	0,5	2,5	52,0
	PRATO	• Lombo assado com batatas	8,6	4,0	9,8	110,4
	*VEGETARIANO	• Seitan salteado com legumes (alho-francês, curgete e espinafres) • Batata cozida	2,5	5,6	7,0	87,7
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e couve roxa	19,2	0	2,5	89
	SOBREMESA	• Salada de frutas /Fruta da época	2,7	2,3	0,8	34,4
			12,3	0,3	0,7	53,8

*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Componente da ementa constituído por produtos provenientes de agricultura biológica. Consultar na escola.

Nutricionista Responsável:

Rayana Marcela Oliveira – 0372N
nutricionista@cm-viana-castelo.pt