



CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

EMENTA - CENTRO ESCOLAR

SEMANA de _____

ALMOÇO			Informação Nutricional (100g)				
			Kcal	Proteína (g)	H. de Carbono (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Segunda-Feira	Sopa	Canja de Galinha 🍲	40	2.0	5.8	0.9	0.2
	Prato Principal	Salada de atum, feijão-frade e ovo e arroz branco 🐟 🍲	126	6.6	13.5	4.9	2.4
	Salada/Legumes	Salada de tomate	19	0.8	3.5	0.3	1.3
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Terça-Feira	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Rancho (carne de frango, grão-de-bico, cenoura e massa fusili) 🍲	240	13.7	22.2	10.5	1.7
	Salada/Legumes	Salada de alface	12	1.8	0.8	0.2	1.3
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de Legumes e feijão vermelho	57	2.4	7.0	2.1	1.8
	Prato Principal	Posta de pescada estufada com molho de tomate e batata cozida 🐟	127.5	9.1	14.7	5.4	0.7
	Salada/Legumes	Couve-de-bruxelas cozidas	36	2.9	3.5	1.3	2.6
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Lombo assado com arroz de cenoura	181	17.9	11.9	6.8	1.1
	Salada/Legumes	Salada de alface	12	1.8	0.8	0.2	1.3
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Caldeirada de peixe 🐟	92	6.9	9.3	2.9	1.3
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos	22	2.8	1.3	0.7	2.3
	Sobremesa	Leite-Creme 🥛 🍌	162	5.9	19.5	6.8	0

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações.

A bebida servida ao almoço é sempre água.

Legenda dos alergénios:

🍲 Cereais que contêm glúten 🐟 Crustáceos 🍲 Ovos 🐟 Peixe 🥜 Amendoim 🌱 Soja 🥛 Leite 🍌 Frutos de casca rijas 🥒 Aipo 🍌 Mostarda 🌱 Sementes de Sésamo 🍌 Tremoço 🍌 Dióxido de enxofre e sulfitos 🐟 Moluscos

Nota: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A Nutricionista:

Sofia Guimarães | CP: 3035N