



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	Bifinhos de frango com cogumelos com arroz branco	1,24	12.1	14.9	1.7	0.8
	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
Terça-Feira	Sopa	Legumes e feijão manteiga	57	2.4	7.0	2.1	1.8
	Prato Principal	Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de tomate 🐠	190	9.9	13.5	10.3	1.2
	Salada/Legumes	Salada de alface e cenoura raspada	15.5	1.2	2.6	0.1	1.2
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Bife de peru grelhado com massa tricolor 🍷	168	16.1	10.0	7.0	0.8
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos	22	2.8	1.3	0.0	2.3
	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	Pescada cozida com batata cozida 🐠	99.5	11.3	9.3	1.9	0.8
	Salada/Legumes	Cenoura e repolho cozidos	18	1.2	2.9	0.2	2.4
	Sobremesa	Gelatina	68	1.9	15	0.0	0.0
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Jardineira (Carne de frango, ervilhas, cenoura e batata)	232	13.6	20.6	10.3	1.1
	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

**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 rija 🍷 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