



EMENTA - CENTRO ESCOLAR

SEMANA de _____

CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

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 bacalhau, ovo e grão-de-bico com 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	57	2.4	7.0	2.1	1.8
	Prato Principal	Frango estufado com ervilhas e cenoura e esparguete 🍷	173	10.8	14.9	7.7	0.8
	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
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Salada de pota (Batata, cenoura, ervilhas e ovo) 🍷 🍷 🍷	112	6.6	13.5	4.0	2.4
	Salada/Legumes	Salada de alface e cenoura	15.5	1.2	2.6	0.1	2.0
	Sobremesa	Salada de Fruta	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de legumes e grão-de-bico	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Lombo de porco assado com batata assada	181	17.9	11.9	6.8	1.1
	Salada/Legumes	Salada de alface e cenoura	15.5	1.2	2.6	0.1	2.0
	Sobremesa	Aletria 🍷 🍷 🍷	231	4.3	45.1	3.7	0.4
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Filetes de pescada fritos com arroz de cenoura 🐟	148.5	11.8	10.7	6.4	0.6
	Salada/Legumes	Pepino	17	1.4	1.7	0.6	0.7
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações.

Legenda dos alergénios:

A bebida servida ao almoço é sempre água.

🍷 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