



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	Rissóis de carne fritos com arroz cenoura 🍷	202.5	4.6	25.5	8.8	1.2
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos	22	2.8	1.3	0.7	2.3
	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	Lombos de pescada estufados com tomate com batata cozida 🐟	127.5	9.1	14.7	5.4	0.7
	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	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Feijoada à Transmontana (feijão-vermelho, couve-lombarda, cenoura e frango) c/ arroz branco	149	7.8	20.3	3.9	
	Salada/Legumes	-					
	Sobremesa	Bolo 🍷 🍷 🍷	402	4.8	61.0	14.7	-
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Salada Russa com atum (Batata, cenoura, ervilhas e ovo) 🐟 🍷	126	6.6	13.5	4.9	2.5
	Salada/Legumes	Salada de alface e cenoura	15.5	1.2	2.6	0.1	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de Legumes e feijão-vermelho	28	0.9	4.3	0.8	1.8
	Prato Principal	Bifinhos de peru estufados em tomate e esparguete 🍷	114.5	12.3	10.8	2.3	1.1
	Salada/Legumes	Couve-de-bruxelas cozidas	36	2.9	3.5	1.3	2.6
	Sobremesa	Salada de fruta	54.8	1.1	11.7	0.4	2.2

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