



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	Posta de pescada assada no forno com arroz de ervilhas 🍷 🍷	132	10.5	10.9	5.2	1.3
	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	Rojões com arroz branco e batata frita	221	14.2	19.1	9.5	1.6
	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
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá 🍷	136	6.7	13.1	6.3	1.4
	Salada/Legumes	Couve-flor cozida	22	2.8	1.3	0.7	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	Massa à lavrador (carne de frango, feijão-vermelho, penca e cenoura) 🍷	227	11	25.1	8.6	3.1
	Salada/Legumes	-					
	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	Empadão de atum 🍷	129.7	7.9	6.2	7.9	1.2
	Salada/Legumes	Feijão-verde cozido	31	1.8	7.1	0.2	2.8
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	1.3

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