

EMENTA ESCOLAR

SABEVEIRO A MARCO

serpa terra forte
município

	Quilocalorias (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hydratos de Carbono (g)
--	----------------------	---------------	-------------	-------------------------

SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Agrão	110	4,6	1,7	19,1
	Prato	Lombinho de porco em sumo de laranja e arroz	461	30,8	14,9	48
	Salada	3 variedades de hortícolas	-	-	-	-
	Pão	Mistura *	108	3,6	0,6	21,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	-	-	-
Alergénios *4- Glúten						
TERÇA-FEIRA	Sopa	Alho-francês	105	4,2	3,5	19,6
	Prato	Caldeirada de chocos* com batata	283	24,7	10	21,5
	Salada	3 variedades de hortícolas	-	-	-	-
	Pão	Mistura*	108	3,6	0,6	21,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	-	-	-
Alergénios *4- Glúten; 8- Moluscos						
QUARTA-FEIRA	Sopa	Creme de abóbora	98	3,6	1,4	17,6
	Prato	Grão-de-bico com espinafres e arroz	491	27,5	17,7	73,6
	Salada	3 variedades de hortícolas	-	-	-	-
	Pão	Mistura*	108	3,6	0,6	21,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	-	-	-
Alergénios *4- Glúten						
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa de couve-flor	100	4,1	1,3	18,6
	Prato	Estufado de frango com cenoura, ervilhas e esparguete*	328	19	10,8	37,7
	Salada	3 variedades de hortícolas	-	-	-	-
	Pão	Mistura*	108	3,6	0,6	21,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	-	-	-
Alergénios 4- Glúten						
SEXTA-FEIRA	Sopa	Nabiça com feijão	116	5,2	1,6	20,3
	Prato	Salada de pota* com batata a murro	244	15,5	10	20,9
	Salada	3 variedades de hortícolas	-	-	-	-
	Pão	Mistura*	108	3,6	0,6	21,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	-	-	-
Alergénios *4- Glúten; 8- Moluscos						

Maria Perdigão 4040NE

Orientada por: Ana Ramalho 1354N

Alergénios Alimentares: 1-ovo; 2-leite; 3-soja; 4-glúten; 5-amendoim; 6-sulfitos; 7-peixe; 8-moluscos; 9-mostarda; 10-frutos secos; 11-sésamo; 12-aipo; 13-tremoço; 14-crustáceos.

Declarações nutricionais calculadas a partir das mais recentes orientações sobre ementas e refeitórios escolares, elaboradas pela Direção-Geral da Educação (DGE), segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge-Tabela da Composição dos Alimentos e o Manual de Capitações de Géneros Alimentícios para refeições em meio escolar.

Válido até 30/06/2023