REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS

Elaborado por:

A Nutricionista

CP:3214

Afixado em ___/___/___

A Direção

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

22 a 26 de Dezembro

Semana 4

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos	353	84	4,0	0,6	9,6	2,4	1,5	0,4
	Prato	**Panados mistos com massa espiral[1,3,7,12]**	**1307**	**311**	**10,1**	**1,6**	**26,4**	**0,5**	**27,8**	**0,9**
	Vegetariano	**Hambúrguer vegetariano com esparguete[1,6]**	1686	404	19	3	30,5	6,2	23,8	1,5
	Salada	**Alface, tomate e pepino**	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Iogurte/kiwi[7]	333/253	79/60	1,8/0,5	1/0,1	11,3/10,9	11,3/10,9	4,3/1,1	0,2/0
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	**Alho Francês**	**182**	**44**	**0,9**	**0,1**	**7,5**	**0,9**	**1,3**	**0,1**
	Prato	**Perca assada com puré de batata e legumes [3,4,7]**	1758	425	33	5,9	5,6	2,4	25,2	2,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com macarronete[1]	759	180	9	2,5	17,3	5,7	5,3	1,1
	Salada	**Tomate, milho e cenoura**	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	**Nectarina**	184	44	0,3	0	8,1	8,1	0,6	0
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	TOLERÂNCIA								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	**Espinafres**	**433**	**103**	**4,6**	**0,7**	**13,2**	**1,6**	**1,9**	**0,2**
	Prato	**Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura[1,4]**	**1735**	**412**	**10,9**	**1,4**	**67,6**	**1,3**	**9,6**	**1,3**
	Vegetariano	**Douradinhos vegetarianos com arroz de cenoura [1,6,12]**	**1666**	**396**	**7,6**	**1,4**	**71,1**	**4,8**	**9,2**	**0,3**
	Salada	**Alface, tomate e pepino**	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Uvas	342	81	0,5	0,1	18	18	0,3	0
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

A ementa pode sofrer alterações pontuais em virtude de imprevistos, substituindo-se a refeição por alimentos com composição nutricional semelhante.
As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten; [2]Crustáceos; [3]Ovos; [4]Peixes; [5]Amendoins; [6]Soja; [7]Leite; [8]Frutos de Casca Rija; [9]Aipo; [10]Mostarda; [11]Sementes de Sésamo; [12]Dióxido de enxofre e sulfitos; [13]Tremoço; [14]Moluscos

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007) e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE – Valor Energético; LIP. – Lípidos; AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteínas

Mod.PGM.89/0