



ANO: 2013

MÊS: FEVEREIRO

SEMANA: 10 a 14

|                            |              |   | Informação Nutricional |              |                         |             |           |
|----------------------------|--------------|---|------------------------|--------------|-------------------------|-------------|-----------|
|                            |              |   | Valor Calórico (kcal)  | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Gordura (g) | Fibra (g) |
| <b>2ª Feira<br/>Dia 10</b> | Sopa         | Sopa de Macedónia                         | 99.6                   | 2.6          | 17.8                    | 2.0         | 4.0       |
|                            | Prato        | Douradinhos no forno c/ Arroz de Ervilhas | 377.0                  | 26.3         | 36.9                    | 13.8        | 4.9       |
|                            | Acompanha/to | Alface                                    | 6.9                    | 0.7          | 0.8                     | 0.1         | 0.6       |
|                            | Sobremesa    | Fruta da Época                            | 53.7                   | 0.2          | 12.1                    | 0.5         | 1.9       |
| <b>3ª Feira<br/>Dia 11</b> | Sopa         | Crema de Ervilhas                         | 112.4                  | 3.4          | 20.1                    | 2.1         | 3.4       |
|                            | Prato        | Jardineira de Frango                      | 433.6                  | 32.9         | 35.0                    | 18.0        | 4.0       |
|                            | Acompanha/to | Tomate/cebola                             | 13.4                   | 0.5          | 2.4                     | 0.2         | 0.9       |
|                            | Sobremesa    | Fruta da Época                            | 32.7                   | 0.2          | 7.3                     | 0.3         | 1.7       |
| <b>4ª Feira<br/>Dia 12</b> | Sopa         | Sopa de Hortaliça                         | 100.6                  | 2.8          | 17.4                    | 2.2         | 3.1       |
|                            | Prato        | Pastéis de Bacalhau c/ Arroz de macedónia | 445.0                  | 25.6         | 33.0                    | 23.4        | 3.6       |
|                            | Acompanha/to | Cenoura Raspada                           | 2.8                    | 0.5          | 0.2                     | 0.0         | 0.4       |
|                            | Sobremesa    | Fruta da Época                            | 41.8                   | 1.1          | 8.9                     | 0.2         | 1.8       |
| <b>5ª Feira<br/>Dia 13</b> | Sopa         | Sopa de Legumes                           | 99.6                   | 2.6          | 17.8                    | 2.0         | 4.0       |
|                            | Prato        | Carne Estufada c/ Ervilhas e Esparguete   | 365.8                  | 22.7         | 38.6                    | 13.4        | 3.2       |
|                            | Acompanha/to | Feijão-verde                              | 7.3                    | 0.8          | 1.2                     | 0.1         | 0.5       |
|                            | Sobremesa    | Gelatina                                  | 105.0                  | 2.26         | 24.82                   | 0.00        | 0.00      |
| <b>6ª Feira<br/>Dia 14</b> | Sopa         | Sopa de Feijão Vermelho                   | 160.4                  | 12.9         | 18.2                    | 4.0         | 0.9       |
|                            | Prato        | Pescada Gratinada c/ Arroz de Cenoura     | 313.6                  | 26.5         | 33.0                    | 8.4         | 3.6       |
|                            | Acompanha/to | Couve Roxa                                | 5.6                    | 0.5          | 0.5                     | 0.1         | 0.4       |
|                            | Sobremesa    | Fruta da Época                            | 68.7                   | 1.1          | 15.4                    | 0.3         | 2.2       |

educação

know food



Nota: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.  
Ementa Aprovada por Nutricionista

Sandra Teixeira  
NCP 0934N