



ESCOLA BÁSICA DE RATES



AGRUPAMENTO DE
ESCOLAS DE RATES

Semana de 28 de maio a 1 de junho 2018

		VE (Kcal)	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	69,0	3,0	3,4	6,9
	Prato	Almôndegas com esparguete	407,8	34,8	21,4	17,6
	Vegetariano	Massa com legumes salteados	147,4	12,8	4,8	61,9
	Saladas	Alface, Pimento, Cebola	62,9	1,6	5,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades)	76,4	1,1	0,5	16,9
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a ficha técnica aos funcionários.			
3ª Feira	Sopa	Couve branca	108,0	2,7	3,3	16,7
	Prato	Feijoada de marisco	199,5	29,2	2,1	15,5
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco	538,1	21,9	7,6	93,3
	Saladas	Pepino, Tomate, Cenoura	68,9	1,2	5,0	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades) /logurte	76,4/88,7	1,1/5,1	0,5/2,0	16,9/12,6
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a ficha técnica aos funcionários.			
4ª Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	99,3	2,9	3,4	13,9
	Prato	Carne estufada com massa	389,4	37,6	19,0	16,5
	Vegetariano	Jardineira de legumes	148,6	8,0	7,0	13,9
	Saladas	Couve em juliana, Milho, Feijão-verde	62,7	3,5	1,4	8,5
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades)	76,4	1,1	0,5	16,9
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a ficha técnica aos funcionários.			
5ª Feira	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	Feriado				
	Saladas					
	Sobremesa					
	Pão					
6ª Feira	Sopa	Abóbora	127,0	1,7	8,0	12,0
	Prato	Frango assado com arroz de ervilhas	392,4	52,3	9,1	25,5
	Vegetariano	Arroz com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	271,8	7,1	3,7	50,7
	Saladas	Couve-flor, Brócolos, Tomate	71,0	2,7	5,2	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades)	76,4	1,1	0,5	16,9
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a ficha técnica aos funcionários.			

Ementa sujeita a eventuais alterações

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

Legenda: VE – Valor energético, Prot – Proteínas, Lip – Lípidos, HC – Hidratos de Carbono.