

Semana 1

18 a 22 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	Férias								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	375,7	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2	1,5	0,3	
	Prato	2452,3	586,1	30,4	4,0	56,2	3,1	20,5	1,5	
	Vegetariano	2667,6	637,7	16,3	2,6	94,4	7,2	26,1	0,4	
	Salada	202,2	48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2	
	Sobremesa	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	
	Pão	Pão de mistura Com "Pedaços de noz"								

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	
	Prato	1629,1	389,4	10,6	1,8	29,4	1,8	43,3	0,4	
	Vegetariano	2238,7	535,0	20,2	2,8	54,2	12,5	33,5	0,3	
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura com "Vida mágica da Sementinha"								

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	
	Prato	1308,8	312,8	9,4	1,5	24,3	2,3	31,8	0,8	
	Vegetariano	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3	
	Salada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	
	Sobremesa	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	
	Pão	Pão de mistura salpicado com "Aventuras de Tom Sawyer"								

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	422,3	100,9	1,7	0,3	18,3	9,2	3,3	0,3	
	Prato	1950,8	466,3	20,5	4,2	36,1	2,0	33,4	0,4	
	Vegetariano	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2	
	Salada	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura "Urbano"								

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Ementa elaborada por:

- Chef : *Cristiana Borges Afonso, 10.ºC*
- Chef : *Diana Ferreira, 9.ºB*
- Chef : *Francisco Costa, 9.ºB*
- Chef: *Luana Gonçalves, 7.ºD*
- Chef: *Sara Morais, 9.ºB*

Colaboração: *Assistente Técnica Mariana Parada*



















