



			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	H.C. (g)	Fib (g)
2.ª Feira	SOPA	Sopa composta de alface com pescada	143,1	10,8	19,5	1,9	2,8
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	121,2	8,9	18,4	1,3	1,5
	LEGUMES	Feijão verde					
	SOBREMESA	Fruta da época	72	0,4	19,1	0,2	3,3
	Lanche	De acordo com as necessidades alimentares das crianças					
3.ª Feira	SOPA	Sopa composta de alho-francês com peru	139,8	10,2	22,9	0,8	6,3
	PRATO	Perú com arroz de cenoura	117,4	8,3	17,4	1,5	1,3
	LEGUMES	Cenoura					
	SOBREMESA	Fruta da época	72	0,4	19,1	0,2	3,3
	Lanche	De acordo com as necessidades alimentares das crianças					
4.ª Feira	SOPA	Sopa composta de abóbora com pescada	156,2	11,9	21,3	2,6	4,9
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	121,2	8,9	18,4	1,3	1,5
	LEGUMES	Bróculos					
	SOBREMESA	Fruta da época	72	0,4	19,1	0,2	3,3
	Lanche	De acordo com as necessidades alimentares das crianças					
5.ª Feira	SOPA	Sopa composta de ervilhas com frango	161,1	13,7	23,7	1,1	8,1
	PRATO	Frango estufado com ervilhas e arroz	123,4	7,9	19,2	11,5	3
	LEGUMES	Ervilhas					
	SOBREMESA	Fruta da época	72	0,4	19,1	0,2	3,3
	Lanche	De acordo com as necessidades alimentares das crianças					
6.ª Feira	SOPA	sopa composta de cenoura com pescada	144,4	11,9	22,5	0,7	5,2
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida e cenoura	121,2	8,9	18,4	1,3	1,5
	LEGUMES	Cenoura					
	SOBREMESA	Fruta da época	72	0,4	19,1	0,2	3,3
	Lanche	De acordo com as necessidades alimentares das crianças					



Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Mod.CSA/86.1



Ementas elaboradas pela nutricionista Denise Carvalho, membro efetivo nº2358N da Ordem dos Nutricionistas

Declaração nutricional: valores médios de 100 g 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).

