



EMENTA 2

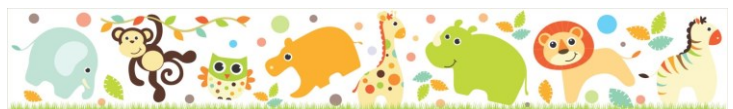


| | | | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | H.C. (g) | Fib (g) |
|------------------|-----------|--|-------|----------|---------|----------|---------|
| 2.ª Feira | SOPA | Sopa composta de cenoura com frango | 137,7 | 10,3 | 22,5 | 0,7 | 5,2 |
| | PRATO | Frango com massa fusili | 116,7 | 7,8 | 17,2 | 1,7 | 2,4 |
| | LEGUMES | | | | | | |
| | 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 couve flor com pescada | 149,4 | 11,6 | 22,2 | 1,5 | 5 |
| | PRATO | Arroz de pescada | 107,5 | 6,85 | 16,9 | 1,3 | 1 |
| | LEGUMES | Bróculos | | | | | |
| | 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 nabiças com peru | 182,5 | 10,8 | 26,1 | 3,7 | 5,1 |
| | PRATO | Perú grelhado com massa esparguete | 106,9 | 8,3 | 14,2 | 1,7 | 1 |
| | LEGUMES | Cenoura ralada | | | | | |
| | 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 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 | | | | | |
| 6.ª Feira | SOPA | Sopa composta de abóbora com galinha | 149,5 | 10,3 | 21,3 | 2,6 | 4,9 |
| | PRATO | Frango assado com arroz branco | 106,9 | 7 | 15,7 | 1,6 | 0,5 |
| | LEGUMES | Bróculos | | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 72 | 0,4 | 19,1 | 0,2 | 3,3 |
| | Lanche | De acordo com as necessidades alimentares das crianças | | | | | |



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).

