



			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	H.C. (g)	Fib (g)
<b>2.ª Feira</b>	SOPA	Sopa composta de abóbora com pescada	156,2	11,9	21,3	2,6	4,9
	PRATO	Pescada no tacho com cenoura e arroz	114,3	7,2	18,4	1,3	1,9
	LEGUMES	Cenoura					
	SOBREMESA	Fruta da época	72	0,4	19,1	0,2	3,3
	Lanche	De acordo com as necessidades alimentares das crianças					
<b>3.ª Feira</b>	SOPA	Sopa composta de bróculos com frango	153,1	10,4	24	1,5	4,2
	PRATO	Frango estufado com esparguete e cenoura	116,7	7,8	17,2	1,7	2,4
	LEGUMES	Couve flor					
	SOBREMESA	Fruta da época	72	0,4	19,1	0,2	3,3
	Lanche	De acordo com as necessidades alimentares das crianças					
<b>4.ª Feira</b>	SOPA	Sopa composta de courgete com pescada	143,3	11,6	20,1	1,8	3,9
	PRATO	Pescada com batata	121,2	8,9	18,4	1,3	1,5
	LEGUMES	Macedónia					
	SOBREMESA	Fruta da época	72	0,4	19,1	0,2	3,3
	Lanche	De acordo com as necessidades alimentares das crianças					
<b>5.ª Feira</b>	SOPA	Sopa composta de agrião com peru	165,3	11,3	25,6	2,5	5,2
	PRATO	Perú grelhado 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					
<b>6.ª Feira</b>	SOPA	Sopa composta de feijão verde com pesca	148,6	10,2	21	2,5	3,7
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	121	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					



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).

