



EMENTA 4



		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	H.C. (g)	Fib (g)	
2.ª Feira	SOPA	Sopa composta de alface com frango	145	10,6	20,2	2	3,1
	PRATO	Bifinhos de frango grelhados com arroz de cenoura	115	7,7	17,4	1,4	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					
3.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 couve flor	121,2	8,9	18,4	1,3	1,5
	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					
4.ª Feira	SOPA	Sopa Composta de couve flor com peru	142	11,5	22,2	0,7	5,0
	PRATO	Bifinhos de peru grelhados com esparguete	106,9	8,3	14,2	1,7	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					
5.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 e feijão verde	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 nabiças com peru	155,5	19,8	26,1	0,7	5,1
	PRATO	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura	106,4	7,4	15,6	1,4	0,4
	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).

