



		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	H.C. (g)	Fib (g)	
2.ª Feira	SOPA	Sopa composta de alho francês e pescada	143,5	11,2	22,9	0,8	6,3
	PRATO	Massada de peixe (pescada)	104,2	7,1	15,3	1,5	1,6
	LEGUMES	Ervilhas					
	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 alface e frango	145,0	10,6	20,2	2	3,1
	PRATO	Empadão de frango	112,1	7,6	17,2	1,2	1,3
	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 agrião e pescada	168,3	12,1	25,6	2,6	5,2
	PRATO	Pescada com batata cozida	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					
5.ª Feira	SOPA	Sopa composta de abóbora e peru	154,0	11,3	21,3	2,6	4,9
	PRATO	Perú em molho de cenoura com esparguete	126,8	7,9	16,4	3,3	2,2
	LEGUMES	Cenoura					
	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 courgete com pescada	143,3	11,6	20,1	1,8	3,9
	PRATO	Arroz de pescada	107,5	6,85	16,9	1,3	1
	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).

