



| | | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | H.C. (g) | Fib (g) | |
|------------------|-----------|--|----------|---------|----------|---------|-----|
| 2.ª Feira | SOPA | Sopa composta de nabiças com frango | 156,3 | 11 | 26,1 | 0,7 | 5,1 |
| | PRATO | Bifinhos de peru grelhados com esparguete | 106,9 | 8,3 | 14,2 | 1,7 | 1 |
| | 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 | | | | | |
| 3.ª Feira | SOPA | Sopa composta de agrião com pescada | 168,3 | 12,1 | 25,6 | 2,6 | 5,2 |
| | PRATO | Pescada cozida com batatas | 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 | | | | | |
| 4.ª Feira | SOPA | Sopa composta de cenoura com galinha | 158,8 | 10,2 | 24,2 | 2,3 | 6,8 |
| | PRATO | Frango estufado com esparguete e cenoura | 116,7 | 7,8 | 17,2 | 1,7 | 2,4 |
| | LEGUMES | Cenoura | | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 72 | 0,4 | 19,1 | 0,2 | 3,3 |
| | Lanche | De acordo com as necessidades alimentares das crianças | | | | | |
| 5.ª Feira | SOPA | Sopa composta de abóbora com pescada | 156,2 | 11,9 | 21,3 | 2,6 | 4,9 |
| | PRATO | Pescada com batata cozida e cenoura | 121,2 | 8,9 | 18,4 | 1,3 | 1,5 |
| | LEGUMES | Feijão verde e 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 alface com peru | 144,1 | 10,3 | 20,2 | 2 | 3,1 |
| | PRATO | Peru com arroz de cenoura | 117,4 | 8,3 | 17,4 | 1,5 | 1,3 |
| | LEGUMES | Brócolos | | | | | |
| | 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).

