



Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2ª Feira	Sopa de Nabo Esparguete à Bolonhesa c/ salada Fruta da época	317.3 Kcal 21.8 g de prot. 7.5 g de lip. 40.2 g de h.c	Papa de Fruta (iogurte, bolacha e fruta)	115.4 Kcal 2.1 g de prot. 2.6 g de lip. 20.6 g de h.c
3ª Feira	Creme de Legumes c/ Massinhas Pescada no forno c/ batata e couve-flor Fruta da época	374.7 Hcal 21.0 g de prot. 11.7 g de lip. 45.9 g de h.c	Papa Láctea ("Cérelac")	120.0 Kcal 4.5 g de prot. 2.7 g de lip. 19.5 g de h.c
4ª Feira	Sopa Juliana Arroz á Valenciana Fruta da época	383.00 Kcal 13.5 g de prot. 12.1 g de lip. 53.9 de h.c	Papa de Fruta (iogurte, bolacha e fruta)	115.4 Kcal 2.1 g de prot. 2.6 g de lip. 20.6 g de h.c
5ª Feira	Sopa de Grelos Maruca c/ ovo batata e cenoura cozida Pudim	374.5 Kcal 23.3 g de prot. 11.6 g de lip. 43.7 de h.c	Papa Láctea ("Cérelac")	120.0 Kcal 4.5 g de prot. 2.7 g de lip. 19.5 g de h.c
6ª Feira	Sopa de Feijão Branco c/ Cenoura Escalopes de vitela grelhados c/ espirais e salada Fruta da época	358.9 Kcal 18.3 g de prot. 13.7 g de lip. 40.4 de h.c	Papa de Fruta (iogurte, bolacha e fruta)	115.4 Kcal 2.1 g de prot. 2.6 g de lip. 20.6 g de h.c

Notas: Ementa sujeita a alterações; Elaborada com base na Circular nº14/DGIDC/2007: Refeitórios Escolares - Normas Gerais de Alimentação e nas directrizes da Nova Roda dos Alimentos; Valor Energético e Nutricional calculado com base nos valores da Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

A Direcção,

A Dietista,

Vânia Beteta



Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2ª Feira	Sopa de Alface Atum c/ salada russa (batata, ervilhas, cenoura) Fruta da época	327.4 Kcal 53.8 g de prot. 27.5 g de lip. 48.7 g de h.c	Leite simples ou c/ chocolate Pão c/ manteiga	115.4 Kcal 2.1 g de prot. 2.6 g de lip. 20.6 g de h.c
3ª Feira	Creme de Abóbora c/ Massinhas Frango assadado com esparguete e salada Fruta da época	320.2 Hcal 20.4 g de prot. 8.2 g de lip. 40.5 g de h.c	Papa de Fruta (iogurte, bolacha e fruta)	115.4 Kcal 2.1 g de prot. 2.6 g de lip. 20.6 g de h.c
4ª Feira	Sopa de grão c/ Espinafres Arroz de Peixe Gelatina	460.1 Kcal 30.0 g de prot. 14.1 g de lip. 52.7 de h.c	Papa Láctea ("Cérelac")	120.0 Kcal 4.5 g de prot. 2.7 g de lip. 19.5 g de h.c
5ª Feira	Sopa de Nabijas Hamburguer com arroz e salada Fruta da época	360.8 Kcal 22.5 g de prot. 11.8 g de lip. 40.7 de h.c	Papa de Fruta (iogurte, bolacha e fruta)	115.4 Kcal 2.1 g de prot. 2.6 g de lip. 20.6 g de h.c
6ª Feira	Sopa de Alho Francês Perca grelhada com batatas e bróculos cozidos Fruta da época	325.4 Kcal 17.0 g de prot. 8.4 g de lip. 45.2 de h.c	Papa Láctea ("Cérelac")	120.0 Kcal 4.5 g de prot. 2.7 g de lip. 19.5 g de h.c

Notas: Ementa sujeita a alterações; Elaborada com base na Circular nº14/DGIDC/2007: Refeitórios Escolares - Normas Gerais de Alimentação e nas directrizes da Nova Roda dos Alimentos; Valor Energético e Nutricional calculado com base nos valores da Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge



Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2ª Feira	Sopa de Agrião Bife de peru grelhado c/arroz branco e salada Fruta da época	279.5 Kcal 18.8 g de prot. 4.3 g de lip. 40.7 g de h.c	Papa de Fruta (iogurte, bolacha e fruta)	115.4 Kcal 2.1 g de prot. 2.6 g de lip. 20.6 g de h.c
3ª Feira	Caldo Verde Salada de Bacalhau c/ grão (bacalhau desfiado, ovo, grão, batata, cenoura) Mousse de chocolate	353.2 Hcal 20.4 g de prot. 12.0 g de lip. 40.2 g de h.c	Papa Láctea ("Cérelac")	120.0 Kcal 4.5 g de prot. 2.7 g de lip. 19.5 g de h.c
4ª Feira	Sopa de Legumes Lombo de porco assado c/ esparguete e salada Fruta da época	315.1 Kcal 18.6 g de prot. 8.7 g de lip. 40.2 de h.c	Papa de Fruta (iogurte, bolacha e fruta)	115.4 Kcal 2.1 g de prot. 2.6 g de lip. 20.6 g de h.c
5ª Feira	Sopa de Nabo c/ Feijão Branco Filetes de pescada c/ arroz de tomate e salada Fruta da época	324.8 Kcal 19.3 g de prot. 11.4 g de lip. 36.3 de h.c	Papa Láctea ("Cérelac")	120.0 Kcal 4.5 g de prot. 2.7 g de lip. 19.5 g de h.c
6ª Feira	Creme de Cenoura c/ Massinhas Almôndegas de vaca estufadas c/ batata e salada Fruta da época	360.5 Kcal 16.3 g de prot. 12.8 g de lip. 44.5 de h.c	Papa de Fruta (iogurte, bolacha e fruta)	115.4 Kcal 2.1 g de prot. 2.6 g de lip. 20.6 g de h.c

Notas: Ementa sujeita a alterações; Elaborada com base na Circular nº14/DGIDC/2007: Refeitórios Escolares - Normas Gerais de Alimentação e nas directrizes da Nova Roda dos Alimentos; Valor Energético e Nutricional calculado com base nos valores da Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

A Direcção,

A Dietista,





Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2º Feira	Sopa de Couve Portuguesa Douradinhos no Forno c/ Arroz de Feijão Fruta da época	399.7 Kcal 16.6 g de prot. 12.7 g de lip. 54.2 g de h.c	Papa Láctea ("Cérelac")	120.0 Kcal 4.5 g de prot. 2.7 g de lip. 19.5 g de h.c
3º Feira	Sopa de Courgette Empadão (arroz) de Vaca c/ salada Fruta da época	409.6 Hcal 24.4 g de prot. 14.7 g de lip. 44.4 g de h.c	Papa de Fruta (iogurte, bolacha e fruta)	115.4 Kcal 2.1 g de prot. 2.6 g de lip. 20.6 g de h.c
4º Feira	Sopa de Espinafres Massada de peixe c/ salada Gelatina	358.6 Kcal 19.7 g de prot. 12.0 g de lip. 42.8 de h.c	Papa Láctea ("Cérelac")	120.0 Kcal 4.5 g de prot. 2.7 g de lip. 19.5 g de h.c
5º Feira	Sopa de Lombardo Bife de frango com batatas fritas Fruta da época	363.3 Kcal 15.9 g de prot. 13.1 g de lip. 44.7 de h.c	Papa de Fruta (iogurte, bolacha e fruta)	115.4 Kcal 2.1 g de prot. 2.6 g de lip. 20.6 g de h.c
6º Feira	Sopa de Cenoura c/ Ervilhas Pescada cozida c/ batatas e brócolos cozidos Fruta da época	536.7 Kcal 25.6 g de prot. 27.3 g de lip. 46.4 de h.c	Papa Láctea ("Cérelac")	120.0 Kcal 4.5 g de prot. 2.7 g de lip. 19.5 g de h.c

Notas: Ementa sujeita a alterações; Elaborada com base na Circular nº14/DGIDC/2007: Refeitórios Escolares - Normas Gerais de Alimentação e nas directrizes da Nova Roda dos Alimentos; Valor Energético e Nutricional calculado com base nos valores da Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

A Direcção,

A Dietista,

