

		Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)	Energia (kcal)	Glícidos (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
2ª feira	<b>SOPA</b>	Alho francês com pescada (4)	103,8	13,0	5,9	3,3
	<b>PRATO</b>	Pescada com arroz primavera (4)	83,3	4,2	10,3	6,2
	<b>DIETA</b>	Pescada com arroz de cenoura (4)	83,3	4,2	10,3	6,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	57,0	12,2	0,8	0,6
	<b>LANCHE</b>	Papa de frutas e bolacha (1,3,5,6,7,8,11,12)	86,6	18,7	1,3	1,2
3ª feira	<b>SOPA</b>	Couve coração com peru	125,4	7,7	8,5	6,8
	<b>PRATO</b>	Vitela cozida com esparguete (1,3)	169,4	17,4	19,4	1,9
	<b>DIETA</b>	Vitela cozida com esparguete (1,3)	169,4	17,4	19,4	1,9
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	57,0	12,2	0,8	0,6
	<b>LANCHE</b>	Iogurte sólido de aromas com aveia (1,7)	115,7	18,7	8,8	3,6
4ª feira	<b>SOPA</b>	Nabiça com maruca (4)	117,7	10,7	7,5	5,1
	<b>PRATO</b>	Maruca com batata e legumes cozidos (4)	102,8	9,5	8,7	3,4
	<b>DIETA</b>	Maruca com batata e legumes cozidos (4)	102,8	9,5	8,7	3,4
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	57,0	12,2	0,8	0,6
	<b>LANCHE</b>	Leite e pão de mistura com manteiga de amendoim (1,3,5,6,7,8,11,12)	117,6	17,7	7,6	2,7
5ª feira	<b>SOPA</b>	Brócolos com frango	143,3	12,4	6,3	8,1
	<b>PRATO</b>	Arroz de frango com legumes	183,0	13,8	11,2	8,8
	<b>DIETA</b>	Arroz de frango com legumes	183,0	13,8	11,2	8,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	57,0	12,2	0,8	0,6
	<b>LANCHE</b>	Papa de iogurte com bolacha (1,3,5,6,7,8,11,12)	122,4	16,0	7,9	3,7
6ª feira	<b>SOPA</b>	Cenoura com pescada (4)	74,6	4,2	6,0	3,9
	<b>PRATO</b>	Pescada cozida com batata e legumes (4)	78,0	4,5	2,6	9,3
	<b>DIETA</b>	Pescada cozida com batata e legumes (4)	78,0	4,5	2,6	9,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	57,0	12,2	0,8	0,6
	<b>LANCHE</b>	Papa bledina (6,7)	215,0	32,2	7,3	0,0

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. A introdução de novos alimentos será feita de acordo c/ idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos