

		Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)	Energia (kcal)	Glícidos (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
2ª feira	<b>SOPA</b>	Alho francês	98,4	18,7	1,6	2,0
	<b>PRATO</b>	Empadão (arroz) de atum com cenoura ralada (3,4,7)	304,8	34,0	18,9	10,1
	<b>DIETA</b>	Pescada com arroz Primavera (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>	Leite com flocos de aveia (1,7)	151,5	35,6	11,7	3,4
3ª feira	<b>SOPA</b>	Couve coração com cenoura	73,8	10,9	1,7	3,2
	<b>PRATO</b>	Bife de peru com cogumelos, esparguete e salada (1,3,7,12)	381,4	14,9	24,7	33,4
	<b>DIETA</b>	Vitela cozida com esparguete e salada (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>	logurte sólido natural, pão de mistura com fiambre de aves (1,3,5,6,7,8,11,9,10,11,12)	247,0	29,8	20,8	5,0
4ª feira	<b>SOPA</b>	Nabiças e grão	126,0	23,2	4,8	2,0
	<b>PRATO</b>	Salada de grão com bacalhau e ovo cozido (3,4)	220,3	16,7	16,8	9,8
	<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 com pão de mistura com queijo (1,3,5,6,7,8,11)	158,0	25,9	17,6	5,9
5ª feira	<b>SOPA</b>	Brócolos	100,0	15,9	2,6	3,1
	<b>PRATO</b>	Frango no forno com arroz branco e salada mista	228,0	7,0	21,3	10,5
	<b>DIETA</b>	Frango no forno simples com arroz branco e salada mista	228,0	7,0	21,3	10,5
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	57,0	12,2	0,8	0,6
	<b>LANCHE</b>	logurte sólido, pão de mistura com doce de morango (1,3,5,6,7,8,11)	203,0	34,8	10,8	4,0
6ª feira	<b>SOPA</b>	Cenoura	66,6	8,9	1,5	3,1
	<b>PRATO</b>	Choquinhos com batata cozida e legumes (2,4,12,14)	91,0	9,8	5,8	3,3
	<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>	Leite com cereais (1,6,7,8,11)	136,0	29,6	7,1	0,8

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