



# Ementa

De 24 a 28 de janeiro de 2022

		Informação nutricional									
		3-10 anos				10-15 anos					
		E (Kcal)	P (g)	L (g)	HC (g)	E (Kcal)	P (g)	L (g)	HC (g)		
Segunda-feira	Sopa:	<b>Caldo-verde</b>		141	3	5	20	161	4	5	24
	Prato:	<b>Almôndegas estufadas com esparguete</b>		497	23	20	57	626	29	23	74
	Hortícolas:	<b>Salada de alface, cenoura e couve-roxa</b>		12	1	0	2	13	1	0	2
	Sobremesa:	<b>Pera</b>		54	0	0	12	54	0	0	12
Terça-feira	Sopa:	<b>Sopa de grão com nabiça</b>		150	6	6	18	159	6	6	20
	Prato:	<b>Piza do mar</b>		454	32	19	38	610	44	25	48
	Hortícolas:	<b>Salada de tomate, alface e beterraba</b>		11	1	0	2	13	1	0	2
	Sobremesa:	<b>logurte</b>		90	5	2	13	90	5	5	13
Quarta-feira	Sopa:	<b>Creme de ervilhas</b>		138	5	5	17	147	6	5	20
	Prato:	<b>Arroz de frango tostado</b>		376	28	7	48	485	38	8	63
	Hortícolas:	<b>Salada de alface, tomate e milho</b>		21	1	0	3	27	1	0	5
	Sobremesa:	<b>Banana</b>		84	1	0	19	84	1	0	19
Quinta-feira	Sopa:	<b>Sopa de agrião</b>		109	3	5	13	118	3	5	15
	Prato:	<b>Salmão grelhado com batata salteada</b>		462	23	24	37	615	30	32	50
	Hortícolas:	<b>Salada de tomate, alface e cenoura</b>		13	1	0	2	16	1	0	3
	Sobremesa:	<b>Maçã</b>		73	0	0	17	73	0	0	17
Sexta-feira	Sopa:	<b>Creme de tomate</b>		114	2	5	14	122	3	5	16
	Prato:	<b>Lombo de porco com arroz branco</b>		420	30	12	48	541	40	14	63
	Hortícolas:	<b>Salada de alface, cenoura e couve-roxa</b>		12	1	0	2	13	1	0	2
	Sobremesa:	<b>Laranja</b>		50	1	0	10	50	1	0	10

Observação: As ementas estão sujeitas a alterações. | Legenda: E – energia; P – proteínas; L – lípidos; HC – hidratos de carbono.

O Diretor

O F.A.S.E.

A Nutricionista

José Mariano Lopes Copeto Galveias

João José Parreiras Pardal

Vera de Jesus Artur Carrilho

