



22 de dezembro

Dia da semana/ Destinatários		Almoço Composição da refeição (sopa + prato principal + sobremesa*)	Valor Nutricional							
			E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)
			108	3	1	12	3	2	7	0
2 <sup>af</sup>	Berçários*	Sopa de legumes passada com perú	108	3	1	12	3	2	7	0
	Geral	Sopa de legumes	86	3	0	12	3	2	2	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e tomate	242	9	3	26	2	2	13	0,3
	Pré-escolar		379	14	4	44	3	4	18	0,5
	Adultos	Bacalhau com broa								
3 <sup>af</sup>	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
4 <sup>af</sup>										
5 <sup>af</sup>										
6 <sup>af</sup>										

E – Energia; G – Gordura; GS – Gordura Saturada; HC – Hidratos de carbono; A – Açúcares; F – Fibra; P – Proteína; S – Sal

\* BB e 1 Ano a comida é sem sal

○ Esta ementa poderá sofrer alterações por motivo imprevisto e sem aviso prévio.



22 de dezembro

Dia da semana/ Destinatários		Composição da refeição <i>Lanche</i>	Valor Nutricional							
			E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)
2 <sup>af</sup>	Berçário /1 ano	logurte natural com Aveia e fruta <sup>1,3,6,7,8,11</sup> OU Papa láctea <sup>1,7</sup>	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos	logurte de aroma e carcaça com fiambre <sup>1,7</sup>	207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar									
3 <sup>af</sup>										
4 <sup>af</sup>										
5 <sup>af</sup>										
6 <sup>af</sup>										

# PAUSA LECTIVA

E – Energia; G – Gordura; GS – Gordura Saturada; HC – Hidratos de carbono; A – Açúcares; F – Fibra; P – Proteína; S – Sal

- o Esta ementa poderá sofrer alterações por motivo imprevisto e sem aviso prévio.
- o O prato de dieta deve ser solicitado até às 9h30 do próprio dia.
- o \*A fruta que consta na ementa é dada, regra geral, antes do almoço, no lanche da manhã.
- o Na existência de sobremesa doce, mantém-se a fruta do lanche da manhã.
- o A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
  - 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoin, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremoço, 14 - Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.