



08 de junho a 12 de junho

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)
2 ^{af}	Berçários*	Creme de couve-flôr com pescada	101	3	0	10	2	2	8	0
	Geral	Creme de couve-flôr	79	3	0	10	2	2	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Pescada Cozida com batatas, ovo e brócolos	144	3	0	16	1	3	12	0,3
	Pré-escolar		236	5	1	26	2	4	21	0,5
	Adultos		326	7	1	36	3	5	28	0,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3 ^{af}	Berçários*	Sopa de alface c/perú	113	4	1	13	3	3	8	0
	Geral	Sopa de feijão branco c/couve	84	3	0	10	2	3	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Bifes de peru com arroz c/ alface e tomate	191	3	1	26	2	2	14	0,3
	Pré-escolar	Cachaço de porco com arroz c/ alface e tomate	323	6	1	48	1	2	17	0,5
	Adultos		468	10	2	64	1	3	28	0,7
	Geral	Nectarina	43	0,1	0	9	9	2	1,4	0
4 ^{af}	FERIADO									
5 ^{af}	Berçários*	Creme de cenoura passada com frango	122	3	0	16	6	4	7	0
	Geral	Sopa de cenoura	100	3	0	16	6	4	2	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Frango guisado c/esparquite, ervilhas e salada alface e cenoura	198	3	0	29	1	2	13	0,3
	Pré-escolar		323	4	1	50	1	3	20	0,5
	Adultos		466	7	1	67	2	5	32	0,7
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
6 ^{af}	Berçários*	Sopa de legumes passada com pescada	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	Arroz de Peixe com salada mista	174	3	0	29	1	2	6	0,3
	Pré-escolar		296	5	1	50	2	3	12	0,5
	Adultos	Arroz de Pota com salada mista	327	7	1	37	4	5	27	0,7
	Geral	Pêra	41	0,4	0	9	9	2	0,3	0

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**

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



08 de junho a 12 de junho

Dia da semana/ Destinatários	Composição da refeição		Valor Nutricional							
		Lanche	E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)
2 ^{af}	Berçário	logurte natural com aveia e fruta ou Papa láctea	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	1 ano/ 2 anos	logurte de aroma e bola de mistura com fiambre	207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar									
3 ^{af}	Berçário	Papa láctea	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	1 ano/ 2 anos	Leite e carcaça com manteiga	209	7	3	26	10	1	10	0,7
	Pré-escolar	Leite e carcaça com doce ou queijo	209	7	3	26	10	1	10	0,7
4 ^{af}	FERIADO									
5 ^{af}	Berçário	Papa láctea	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	1 ano/ 2 anos	Leite e carcaça com manteiga	212	8	4	26	10	1	9	0,7
	Pré-escolar	Leite e cereais	206	4	2	34	12	1	9	0,7
6 ^{af}	Berçário	Papa láctea	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	1 ano/ 2 anos	logurte de aroma e bola de mistura com queijo	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	Pré-escolar		199	5	3	26	10	1	12	0,9

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 - Amendoins, 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.