

# Ementa do *almoço*

PRÉ-ESCOLAR

DE 08 A 12 DE JUNHO DE 2026

SEGUNDA 08.06	TERÇA 09.06 ITÁLIA	QUARTA 10.06	QUINTA 11.06	SEXTA 12.06
<p>● <b>SOPA</b> Espinafres e grão de bico</p> <hr/> <p>127,7 KCAL · 2,5 LIP · 0,3 SAT · 1,5 SUC · 0,1 SEL</p> <p>● <b>PRATO</b> Empadão de atum com cenoura ralada</p> <hr/> <p>112,9 KCAL · 5,7 LIP · 0,8 SAT · 1,3 SUC · 0,4 SEL</p> <p>● <b>LEGUMES</b> Courgette aos cubinhos</p> <hr/> <p>12 KCAL · 0,2 LIP · 0,1 SAT · 0,8 SUC · 0 SEL</p> <p>● <b>SOBREMESA</b> Fruta da época/ iogurte natural</p> <hr/> <p>57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL</p>	<p>● <b>SOPA</b> Abóbora</p> <hr/> <p>50,2 KCAL · 1,2 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL</p> <p>● <b>PRATO</b> Macarrão com carne picada e queijo</p> <hr/> <p>194,9 KCAL · 7,6 LIP · 2,5 SAT · 1,8 SUC · 0,2 SEL</p> <p>● <b>LEGUMES</b> Tomate</p> <hr/> <p>19,1 KCAL · 0,3 LIP · 0,2 SAT · 3,5 SUC · 0,0 SEL</p> <p>● <b>SOBREMESA</b> Fruta da época</p> <hr/> <p>57 KCAL · 0 LIP · 25 SAT · 13 SUC · 0 SEL</p>	<p><i>FERIADO</i></p>	<p>● <b>SOPA</b> Creme de legumes</p> <hr/> <p>56,4 KCAL · 1,0 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL</p> <p>● <b>PRATO</b> Arroz de carne de vaca com legumes</p> <hr/> <p>209,3 KCAL · 3,4 LIP · 0,5 SAT · 1,9 SUC · 0,1 SEL</p> <p>● <b>LEGUMES</b> Brócolo cozido</p> <hr/> <p>20 KCAL · 0,3 LIP · 0,1 SAT · 2,2 SUC · 0,2 SEL</p> <p>● <b>SOBREMESA</b> Fruta da época</p> <hr/> <p>57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL</p>	<p>● <b>SOPA</b> Ervilha</p> <hr/> <p>77,7 KCAL · 2,1 LIP · 0,3 SAT · 1,4 SUC · 0,0 SEL</p> <p>● <b>PRATO</b> Cubinhos de porco estufados simples com batata brava</p> <hr/> <p>185,7 KCAL · 5,5 LIP · 1,8 SAT · 1,4 SUC · 0,3 SEL</p> <p>● <b>LEGUMES</b> Alface</p> <hr/> <p>12 KCAL · 0,2 LIP · 0,1 SAT · 0,8 SUC · 0 SEL</p> <p>● <b>SOBREMESA</b> Fruta da época</p> <hr/> <p>57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL</p>