

# Ementa do *almoço*

## PRÉ-ESCOLAR

DE 15 A 19 DE JUNHO DE 2026

SEGUNDA 15.06	TERÇA 16.06	QUARTA 17.06	QUINTA 18.06	SEXTA 19.06
<p>● <b>SOPA</b> Creme de cenoura e abóbora</p> <hr/> <p>66,7 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 1,8 SUC · 0,1 SEL</p>	<p>● <b>SOPA</b> Legumes</p> <hr/> <p>56,4 KCAL · 1,0 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL</p>	<p>● <b>SOPA</b> Couve portuguesa</p> <hr/> <p>65,2 KCAL · 1,4 LIP · 0,2 SAT · 2,3 SUC · 0,0 SEL</p>	<p>● <b>SOPA</b> Feijão branco</p> <hr/> <p>87,3 KCAL · 1,2 LIP · 0,1 SAT · 2,0 SUC · 0,1 SEL</p>	<p>● <b>SOPA</b> Couve flor</p> <hr/> <p>58,4 KCAL · 1,2 LIP · 0,2 SAT · 2,0 SUC · 0,1 SEL</p>
<p>● <b>PRATO</b> Pescada lascada com molho de cenoura e puré</p> <hr/> <p>155,1 KCAL · 4,9 LIP · 0,9 SAT · 0,5 SUC · 0,3 SEL</p>	<p>● <b>PRATO</b> Wraps com carne picada</p> <hr/> <p>234,4 KCAL · 7,6 LIP · 2,6 SAT · 2,3 SUC · 0,2 SEL</p>	<p>● <b>PRATO</b> Bife de frango grelhado com batata cozida aos cubos</p> <hr/> <p>187,4 KCAL · 9,2 LIP · 2,1 SAT · 1,1 SUC · 0,6 SEL</p>	<p>● <b>PRATO</b> Salmão as lascas com broa e arroz de milho</p> <hr/> <p>151,6 KCAL · 2,1 LIP · 0,3 SAT · 0,2 SUC · 0,2 SEL</p>	<p>● <b>PRATO</b> Croquetes com arroz de tomate</p> <hr/> <p>211,1 KCAL · 6,0 LIP · 0,8 SAT · 2,2 SUC · 0,2 SEL</p>
<p>● <b>LEGUMES</b> Feijão verde</p> <hr/> <p>19 KCAL · 3,4 LIP · 0,5 SAT · 4,1 SUC · 0,4 SEL</p>	<p>● <b>LEGUMES</b> Cenoura ralada</p> <hr/> <p>20 KCAL · 0,3 LIP · 0,1 SAT · 2,2 SUC · 0,2 SEL</p>	<p>● <b>LEGUMES</b> Brócolo cozido</p> <hr/> <p>19 KCAL · 3,4 LIP · 0,5 SAT · 4,1 SUC · 0,4 SEL</p>	<p>● <b>LEGUMES</b> Alface</p> <hr/> <p>11,9 KCAL · 0,2 LIP · 0,1 SAT · 0,8 SUC · 0,0 SEL</p>	<p>● <b>LEGUMES</b> Couve bruxelas</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>SOBREMESA</b> Fruta da época/ pudim</p> <hr/> <p>57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 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>	<p>● <b>SOBREMESA</b> Fruta da época</p> <hr/> <p>57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 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>