



RESTAURAÇÃO ESCOLAR · LFIP

Ementa do almoço

PRÉ-ESCOLAR

DE 22 A 26 DE JUNHO DE 2026

EM PARCERIA COM



SEGUNDA 22.06	TERÇA 23.06 S JOÃO	QUARTA 24.06	QUINTA 25.06	SEXTA 26.06
SOPA Brócolos	SOPA Legumes	FERIADO	SOPA Cenoura e ervilhas	SOPA Creme de cenoura
60,7 KCAL · 1,3 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL	62,6 KCAL · 1,3 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL		52,1 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 2,0 SUC · 0,1 SEL	66,7 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 1,8 SUC · 0,1 SEL
PRATO Massa de atum estufado	PRATO Tiras de frango grelhado com arroz de feijão		PRATO Bacalhau estufado simples com batata e salsa	PRATO Rolo de carne assado com arroz tomate
135,8 KCAL · 7,1 LIP · 1,7 SAT · 0,6 SUC · 0,4 SEL	161,3 KCAL · 4,7 LIP · 1,0 SAT · 1,1 SUC · 0,2 SEL		116,8 KCAL · 6,7 LIP · 0,8 SAT · 0,3 SUC · 2,9 SEL	179,8 KCAL · 7,6 LIP · 2,5 SAT · 0,9 SUC · 0,7 SEL
LEGUMES Couve flor cozida	LEGUMES Salada mista		LEGUMES Cenoura baby cozida	LEGUMES Beringela aos cubos
29,3 KCAL · 0,2 LIP · 0,5 SAT · 2,8 SUC · 0,5 SEL	12 KCAL · 0,2 LIP · 0,1 SAT · 0,8 SUC · 0 SEL		19 KCAL · 0,3 LIP · 0,2 SAT · 3,5 SUC · 0 SEL	22,1 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 1,4 SUC · 0 SEL
SOBREMESA Fruta da época/logurte	SOBREMESA Fruta da época/ Fruta laminada		SOBREMESA Fruta da época/ abacaxi aos cubos	SOBREMESA Fruta da época/ Banana
57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL	57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL		57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL	57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL

SOPA PRATO LEGUMES SOBREMESA
KCAL · LIP LÍPIDOS · SAT SATURADOS · SUC AÇÚCARES · SEL SAL (G/100G)

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: Por favor, informe-se junto da nossa Equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada neste restaurante. Declaração nutricional apresentada por 100 g/100 ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE: Rua Rodrigo da Fonseca, 73. Buffet de saladas: alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, pimentos, feijão frade, feijão preto, lentilhas, grão de bico, cuscuz, quinoa, massa, arroz, saladas compostas, etc.