



RESTAURAÇÃO ESCOLAR · LFIP

Ementa do *almoço*

PRÉ-ESCOLAR

DE 29 A 30 DE JUNHO DE 2026

EM PARCERIA COM



SEGUNDA 29.06	TERÇA 30.06
SOPA Creme de legumes	SOPA Canja
56,4 KCAL · 1,0 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL	153,0 KCAL · 4,9 LIP · 0,7 SAT · 1,2 SUC · 0,3 SEL
PRATO Pescada em lascas com molho de cenoura e puré	PRATO Tiras de frango salteadas com cogumelos e arroz
133,5 KCAL · 3,5 LIP · 0,4 SAT · 0,9 SUC · 0,2 SEL	161,3 KCAL · 4,7 LIP · 1,0 SAT · 1,1 SUC · 0,2 SEL
LEGUMES Couve flor cozida	LEGUMES Brocolos cozidos
29,3 KCAL · 0,2 LIP · 0,5 SAT · 2,8 SUC · 0,5 SEL	26,7 KCAL · 0,8 LIP · 0,1 SAT · 1,2 SUC · 0,4 SEL
SOBREMESA Fruta da época/ logurte	SOBREMESA Fruta da época/ Gelatina
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.