



RESTAURAÇÃO ESCOLAR · LFIP

Ementa do almoço

PRÉ-ESCOLAR

DE 31 DE AGOSTO A 4 DE SETEMBRO DE 2026

EM PARCERIA COM



SOPA PRATO LEGUMES

SOBREMESA

KCAL · LIP LÍPIDOS · SAT SATURADOS · SUC AÇÚCARES · SEL SAL (G/100G)

Declaração nutricional apresentada por 100g/100ml de produto. Fruta sujeita a alteração. Alergénios: informe-se junto da nossa equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada. 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. A confeção é simples, sem adição de molhos e temperos fortes; o prato vegetariano não é oferecido aos alunos. Iogurte disponível uma vez por semana.

SEGUNDA 31.08 REGRESSO ÀS AULAS	TERÇA 01.09	QUARTA 02.09	QUINTA 03.09	SEXTA 04.09
Sem refeição neste dia	Sem refeição neste dia	Sem refeição neste dia	SOPA Alho francês 65,4 KCAL · 1,4 LIP · 0,2 SAT · 2 SUC · 0 SEL PRATO Pescada (em lascas) estufada com cenoura e arroz de milho 133,5 KCAL · 3,5 LIP · 0,4 SAT · 0,9 SUC · 0,2 SEL SALADA OU LEGUMES COZIDOS Cenoura ripada 19 KCAL · 0,3 LIP · 0,2 SAT · 3,5 SUC · 0 SEL SOBREMESA Fruta da época/ iogurte 57 93 KCAL · 0 0 LIP · 0 0 SAT · 13 22 SUC · 0 0 SEL	SOPA Brócolos 60,7 KCAL · 1,3 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL PRATO Frango em tiras salteado e batata cubos no forno com salsa 154,6 KCAL · 6,9 LIP · 1 SAT · 3,6 SUC · 0,2 SEL SALADA OU LEGUMES COZIDOS Feijão verde 26,7 KCAL · 0,8 LIP · 0,1 SAT · 1,2 SUC · 0,4 SEL SOBREMESA Fruta da época/ Fruta laminada 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL
			EUREST · RESTAURATION SCOLAIRE LFIP 21 RUA GIL EANES — 4150-348 PORTO 2026	