



Ementa do *almoço*

PRÉ-ESCOLAR

DE 14 A 18 DE SETEMBRO DE 2026



● 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 14.09	TERÇA 15.09	QUARTA 16.09	QUINTA 17.09	SEXTA 18.09
● SOPA Juliana de legumes 49,4 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 1,8 SUC · 0,1 SEL ● PRATO Pescada em lascas estufada com ervilhas e arroz de tomate 110,8 KCAL · 4,9 LIP · 0,7 SAT · 1,3 SUC · 0,3 SEL ● SALADA OU LEGUMES COZIDOS Couve flor cozida 29,3 KCAL · 0,2 LIP · 0,5 SAT · 2,8 SUC · 0,5 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/ iogurte 57 86 KCAL · 0 2 LIP · 0 25 SAT · 13 SUC · 0 3 SEL	CHINA ● SOPA Canja chinesa 153 KCAL · 4,9 LIP · 0,7 SAT · 1,2 SUC · 0,3 SEL ● PRATO Chau min de frango com noodles 168,3 KCAL · 2,1 LIP · 0,4 SAT · 1,3 SUC · 0,3 SEL ● SALADA OU LEGUMES COZIDOS Pepino 20 KCAL · 0,3 LIP · 0,1 SAT · 2,2 SUC · 0,2 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/ fruta laminada 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL	● SOPA Creme de abóbora 69,6 KCAL · 1,5 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL ● PRATO Roti de peru aos cubinhos e batata assada 173,6 KCAL · 6,4 LIP · 1,2 SAT · 0,5 SUC · 0,2 SEL ● SALADA OU LEGUMES COZIDOS Beterraba cozida 19 KCAL · 3,4 LIP · 0,5 SAT · 4,1 SUC · 0,4 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/ salada de fruta 57 59 KCAL · 0 2 LIP · 0 0 SAT · 13 0 SUC · 0 0 SEL	● SOPA Espinafres e grão de bico 127,7 KCAL · 2,5 LIP · 0,3 SAT · 1,5 SUC · 0,1 SEL ● PRATO Ovos mexidos com cogumelos e arroz 128,3 KCAL · 5,5 LIP · 1,2 SAT · 1 SUC · 0,3 SEL ● SALADA OU LEGUMES COZIDOS Alface 11,9 KCAL · 0,2 LIP · 0,1 SAT · 0,8 SUC · 0 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/maça cozida 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL	● SOPA Penca 51,7 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 2,1 SUC · 0,1 SEL ● PRATO Carne de porco aos cubos estufada simples com arroz 157,4 KCAL · 3,9 LIP · 0,9 SAT · 1 SUC · 0,2 SEL ● SALADA OU LEGUMES COZIDOS Tomate 19,1 KCAL · 0,3 LIP · 0,2 SAT · 3,5 SUC · 0 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/ Banana 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL
			EUREST · RESTAURATION SCOLAIRE LFIP	21 RUA GIL EANES — 4150-348 PORTO 2026