



Ponte de Lima

Centro Educativo da Facha

Ementa Semanal 05 a 09 de outubro de 2026

	segunda	terça	quarta	quinta	sexta
Sopa		Sopa de espinafres	Sopa de agrião	Creme de legumes	Sopa de cenoura
Prato		Bolonhesa de atum com cubos de cenoura	Bife de vaca grelhado com arroz branco e feijão preto ⁽¹⁾	Lombos de pescada cozida com batata e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	Arroz de aves no forno (carne de frango e peru estufado com tomate e cenoura aos cubos)
Legumes / Salada		Salada de alface e tomate	Salada de tomate e cenoura	Cenoura e brócolos cozidos	Salada de tomate e pepino
Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Maçã Assada	Fruta da época
Valor Nutricional		Energia: 546kcal HC: 48g Lípidos: 19g Proteína: 39g	Energia: 442kcal HC: 38g Lípidos: 17g Proteína: 24g	Energia: 392kcal HC: 36g Lípidos: 15g Proteína: 22g	Energia: 638kcal HC: 83g Lípidos: 11g Proteína: 45g

ALERGÉNIOS: (1) Glúten (2) Crustáceos (3) Ovos (4) Peixes (5) Amendoins (6) Soja (7) Leite (8) Frutos de casca rija (9) Aipo (10) Mostarda (11) Sementes de sésamo (12) Dióxido de enxofre/Sulfitos (13) Tremoço (14) Moluscos

É servido pão de mistura e água à refeição.
Nota: Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
Ementa elaborada pela Nutricionista do Município de Ponte de Lima.