














































Santa Casa da Misericórdia
Santiago do Cacém

Ementa 1

Jardim de Infância

			Kcal
2ª Feira	Sopa	Espinafres     	137
		Arroz à Valenciana (carne de vaca, porco, frango, salsichas, ervilhas e cenoura)	
	Prato	     	274
	Dieta	Frango grelhado c/ arroz branco /Salada (alface, tomate, cenoura)	198
	Sobremesa	Fruta da Época	58
	Lanche	Leite e pão c/ manteiga  	243
3ª Feira	Sopa	Alho francês     	130
	Prato	Maruca e ovo cozidos c/ batata, cenoura e brócolos cozidos  	240
	Dieta	Maruca e ovo cozidos c/ batata, cenoura e brócolos cozidos	240
	Sobremesa	Fruta da Época	58
	Lanche	Leite e pão c/ queijo  	256
4ª Feira	Sopa	Agrião     	123
		Bife de Perú com esparguete	
	Prato	   	260
	Dieta	Bife de peru grelhado c/ esparguete / Salada (mista) 	187
	Sobremesa	Fruta da Época / Gelatina	58 /87
	Lanche	logurte e pão c/ manteiga  	254
5ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve	137
	Prato	Medalhões de pescada em molho de tomate com batata cozida	230
	Dieta	Medalhões de pescada com batata cozida	185
	Sobremesa	Fruta da época	58
	Lanche	Leite e pão c/manteiga	227
6ª Feira	Sopa	Nabiça     	106
	Prato	Frango estufado c/ puré e legumes salteados  	289
	Dieta	Frango grelhado c/ puré e legumes salteados	236
	Sobremesa	Fruta da Época	58
	Lanche	logurte e pão c/ manteiga  	254

Opções vegetarianas:

Ratatouille de legumes com   (186 kcal)

Risoto de cogumelos (186 kcal) 

Legumes recheados (153 Kcal)



Dióxido de enxofre e sulfite

Alimentos de cor verde:

Ricos em vitaminas antioxidantes, protegendo as células e os tecidos do organismo. A cor verde é devido à presença de clorofila.

As folhas e outros alimentos verdes possuem glucosinolatos que fortalecem a imunidade.



Diretora P

Nutricionista: