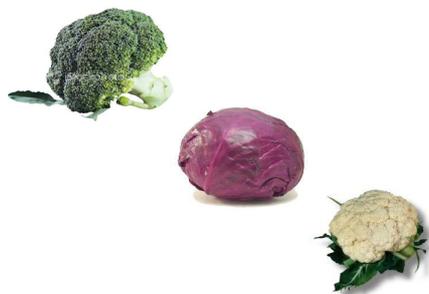


## ESCOLA SECUNDÁRIA DE LAGOA

4 a 8 de Outubro

DIA	PRATO	EMENTA	VALORES CALÓRICO
2ª FEIRA	Sopa	Legumes	131 cal
4	Prato	Carne de porco à jardineira	732 cal
	Salada	-----	-
	Sobremesa	Fruta da época/logurte	86 / 89 cal
3ª FEIRA			
5		<b>Feriado Nacional</b>	
4ª FEIRA	Sopa	Alho Francês	131 cal
6	Prato	Douradinhos com arroz de legumes	637 cal
	Salada	Alface e tomate	10 cal
	Sobremesa	Fruta da época/logurte	86/89 cal
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora	172 cal
7	Prato	Rolo de carne com esparguete	839 cal
	Salada	Mista	10 cal
	Sobremesa	Fruta da época/Arroz doce	86 cal
6ª FEIRA	Sopa	Grão com Hortaliça	182 cal
8	Prato	Peixe à Gomes de Sá	529 cal
	Salada	Mista	10 cal
	Sobremesa	Fruta da época/logurte	86/89 cal



Saber ler, escrever e contar é fundamental. Por isso, aprendemos as letras, as palavras, os números.

**Ser-se saudável representa uma parte importante da nossa felicidade** e em que a alimentação e actividade física são um factor decisivo.

Por esta razão, se **aprendermos os alimentos**, estamos mais bem preparados para o futuro. Mas, como os números, as letras e as palavras, devemos conhecê-los a todos, senão corremos o risco de não ler bem esta **estória da alimentação!**

[Legenda: brócolos, couve-roxa e couve-flor]