



# Semana 15 a 19 Outubro



2ª Feira

Sopa	Crepe de cenoura
Prato	Hamburguer de vaca(forno/grelhado) com esparguete
Salada/Legumes	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época
	Pão de Mistura

## INFORMAÇÃO:

*As crianças com idades compreendidas entre os 6 e 10 anos, necessitam de consumir, em média, por dia, cerca de 2000 kcal*

3ª Feira

Sopa	Feijão verde	141 kcal
Prato	Lombinhos pescada no forno com arroz de cenoura	149+ 124= 273 kcal
Salada/Legumes	Tomate e Cenoura ralada	12kcal
Sobremesa	Gelatina	109 kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

**616 kcal**

4ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Carne porco estufada com batata assada
Salada/Legumes	Alface, cebola e milho
Sobremesa	Fruta da época
	Pão de Mistura

5ª Feira

Sopa	Grão com espinafres
Prato	Salada Russa de Atum (Atum, batata, ervilha, cenoura, feijão verde)
Salada/Legumes	Incorporado no prato
Sobremesa	Aletria
	Pão de Mistura

6ª Feira

Sopa	Caldo verde
Prato	Bife de peru ou de frango grelhado com arroz de legumes
Salada/Legumes	Cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época
	Pão de Mistura

### Observações:

☐ Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 14/DGIDC/2007.

A técnica nutricionista  
Dr.ª Ana Sofia