



Semana 16 a 20 Setembro

2ª Feira

Sopa	Crepe de legumes	121 kcal
Prato	Hamburguer(vitela) com esparguete	345kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	12 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

609 Kcal

3ª Feira

Sopa	Feijão verde	141 kcal
Prato	Salada russa com atum	339kcal
Salada/Legumes	Legumes incluídos	
Sobremesa	Iogurte	106 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

667 Kcal

4ª Feira

Sopa	Crepe de cenoura e grão	160 kcal
Prato	Carne porco estufada com massa fusilli	391Kcal
Salada/Legumes	Cenoura e couve branca incluídas	
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

682 Kcal

5ª Feira

Sopa	Abóbora e couve flor	125kcal
Prato	Bolinhos Bacalhau com arroz de tomate	440kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	23kcal
Sobremesa	Gelatina	107kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

776 Kcal

6ª Feira

Sopa	Alho Francês	137kcal
Prato	Jardineira de carne(frango e porco)	449kcal
Salada/Legumes	Legumes incluídos no prato	
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

717 Kcal

Observações:

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

A técnica alimentar
Dr.ª Ana Sofia