



# Semana 23 a 27 Setembro

|                |                                                                      |          |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| Sopa           | Canja                                                                | 106 kcal |
| Prato          | Almondegas de vitela com arroz branco                                | 453kcal  |
| Salada/Legumes | Tomate e cenoura ralada                                              | 54 kcal  |
| Sobremesa      | Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> ) | 50 Kcal  |
|                | Pão de Mistura                                                       | 81 kcal  |

2ª Feira

744 Kcal

|                |                       |          |
|----------------|-----------------------|----------|
| Sopa           | Legumes               | 121 kcal |
| Prato          | Pescada à Gomes de Sá | 429kcal  |
| Salada/Legumes | Couve salteada        | 26 Kcal  |
| Sobremesa      | Pudim flan            | 101 Kcal |
|                | Pão de Mistura        | 81 kcal  |

3ª Feira

758 Kcal

|                |                                                                      |         |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|---------|
| Sopa           | Caldo Verde                                                          | 93 kcal |
| Prato          | Feveras estufadas com cogumelos e esparguete                         | 599Kcal |
| Salada/Legumes | Tomate e pepino                                                      | 27 Kcal |
| Sobremesa      | Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> ) | 50kcal  |
|                | Pão de Mistura                                                       | 81 kcal |

4ª Feira

850 Kcal

|                |                                                    |         |
|----------------|----------------------------------------------------|---------|
| Sopa           | Alface                                             | 91kcal  |
| Prato          | Barrinhas de pescada no forno com arroz de legumes | 398Kcl  |
| Salada/Legumes | Alface e tomate                                    | 23kcal  |
| Sobremesa      | Bolo de laranja                                    | 136kcal |
|                | Pão de Mistura                                     | 81 kcal |

5ª Feira

729 Kcal

|                |                                                                      |         |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|---------|
| Sopa           | Ervilhas                                                             | 117kcal |
| Prato          | Pernas de frango assadas com puré de batata                          | 449kcal |
| Salada/Legumes | Salada de tomate                                                     | 8Kcal   |
| Sobremesa      | Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> ) | 50kcal  |
|                | Pão de Mistura                                                       | 81 kcal |

6ª Feira

705 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