



Semana 30 Set a 4 Outubro

Sopa	Legumes	113 kcal
Prato	Massa de vitela	554kcal
Salada/Legumes	Cenoura e couve incorporada	0 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

2ª Feira

798 Kcal

Sopa	Juliana	99kcal
Prato	Lulas estufadas com puré de batata ou batata cozida	503kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	12kcal
Sobremesa	Arroz doce	202kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

3ª Feira

897 Kcal

Sopa	Couve lombarda	110 kcal
Prato	Esparguete à bolonhesa	542 Kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	23kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

4ª Feira

806 Kcal

Sopa	Espinafres	109kcal
Prato	Arroz de atum (Arroz à Coroa de Rei)	436kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	12 kcal
Sobremesa	Mousse chocolate	139kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

5ª Feira

777 Kcal

Sopa	Couve flor	105kcal
Prato	Carne porco estufada ao natural com batata assada	553Kcal
Salada/Legumes	Tomate e cenoura	11 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

6ª Feira

800 Kcal

Observações:

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

A técnica,
Dr.ª Ana Sofia