



Semana 14 a 18 Outubro



2ª Feira	Sopa	Legumes	113 kcal	641 Kcal
	Prato	Hamburguer de vitela(grelhado) c/arroz de ervilhas	362 kcal	
	Salada/Legumes	Milho, alface e tomate	35kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

3ª Feira	Sopa	Couve flor	105kcal	796 Kcal
	Prato	Douradinhos no forno com salada russa	503kcal	
	Salada/Legumes	Legumes incluídos(batata, ervilha, cenoura)	0 kcal	
	Sobremesa	Gelatina	107kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

4ª Feira	Sopa	Juliana	122kcal	682 Kcal
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	418Kcl	
	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	

5ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	144 kcal	842 Kcal
	Prato	Bolonhesa de atum(massa)	469kcal	
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	12kcal	
	Sobremesa	Bolo de laranja	136 kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

6ª Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	144kcal	839 Kcal
	Prato	Carne porco estufada ao natural com batata assada	553Kcl	
	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	

Observações:

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

A técnica,
Dr.ª Ana Sofia