



Semana 21 a 25 Outubro

Sopa	Canja	121kcal
Prato	Almôndegas vitela estufadas com esparguete	468kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	12 kcal
Sobremesa	Fruta da época	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

2ª Feira

736kcal

Sopa	Couve penca	96 kcal
Prato	Bacalhau à Brás	484 kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	12 kcal
Sobremesa	Gelatina	107kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

3ª Feira

780 kcal

Sopa	Couve flor	105 kcal
Prato	Rancho (carne porco, grão e macarrão)	483Kcal
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

4ª Feira

730 kcal

Sopa	Feijão verde	94 kcal
Prato	Pescada estufada com batata cozida ou assada	380 kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	16 kcal
Sobremesa	Pudim flan	101kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

5ª Feira

672 kcal

Sopa	Caldo verde	147kcal
Prato	Arroz de aves(frango e peru) no forno	346kcal
Salada/Legumes	Tomate e pepino	27kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

6ª Feira

651 kcal

Observações:

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

A técnica,
Dr.ª Ana Sofia