



# Semana 28 Outubro a 1 Novembro



2ª Feira

Sopa	Creme legumes	121kcal
Prato	Jardineira de vitela	484kcal
Salada/Legumes	Legumes incluídos	0 kcal
Sobremesa	Fruta da época ( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

**736kcal**

3ª Feira

Sopa	Feijão verde	117 kcal
Prato	Arroz de atum (Arroz à Coroa de Rei)	436kcal
Salada/Legumes	Couve salteada	21kcal
Sobremesa	Leite creme	147 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

**802 kcal**

4ª Feira

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

**730 kcal**

5ª Feira

Sopa	Assustadora (feijão vermelho e abóbora)	144kcal
Prato	Paus de vassoura (barrinhas de pescada) com alguns palitos assombrados (batata frita) e migalhas mágicas (arroz de ervilhas)	517kcal
Salada	Cabelos de bruxa (cenoura ralada)	12 Kcal
Sobremesa	Baba de monstro castanho (mousse chocolate)	139 Kcal
	Pão de mistura	81 Kcal

**913 kcal**

6ª Feira

Sopa	Alho francês	137kcal
Prato	Frango guisado com esparguete e cogumelos	409kcal
Salada/Legumes	Tomate e pepino	17kcal
Sobremesa	Fruta da época ( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )	50 kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

**694 kcal**

**Observações:**

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

A técnica,  
Dr.ª Ana Sofia