



Semana 7 a 11 Outubro

Sopa	Canja	106 kcal
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco	345kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	16 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

2ª Feira

598kcal

Sopa	Grão com espinafres	131 kcal
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	405kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	12 kcal
Sobremesa	Iogurte	105 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

3ª Feira

734kcal

Sopa	Juliana	99 kcal
Prato	Costeletas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	599Kcal
Salada/Legumes	Tomate e cenoura raspada	13 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

4ª Feira

842kcal

Sopa	Alface	91kcal
Prato	Massada de peixe(2 variedades)	445kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	16kcal
Sobremesa	Leite creme	121kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

5ª Feira

754 kcal

Sopa	Crema de ervilhas	117kcal
Prato	Empadão de frango (puré batata)	447kcal
Salada/Legumes	Salada tomate	8 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

6ª Feira

703 kcal

Observações:

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

A técnica
Dr.ª Ana Sofia Rebelo