



Semana 11 a 15 Novembro

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	Creme de cenoura	116kcal
Prato	Salada russa com atum	339kcal
Salada/Legumes	Legumes incluídos	
Sobremesa	Mousse	139 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

3ª Feira

675 kcal

Sopa	Juliana	99 kcal
Prato	Massa meada com frango estufado	377Kcal
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

620 kcal

Sopa	Abóbora	93kcal
Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura	532kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	16kcal
Sobremesa	Bolo de laranja	136kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

5ª Feira

858 kcal

Sopa	Creme de ervilhas	117kcal
Prato	Carne porco assada com batata corada no forno	553kcal
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

809 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