



Semana 18 a 22 Novembro

2ª Feira	Sopa	Legumes	113 kcal
	Prato	Massa de vitela	554kcal
	Salada/Legumes	Cenoura e couve incorporada	0 kcal
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal
		Pão de Mistura	81 kcal

798 Kcal

3ª Feira	Sopa	Grão com espinafres	131 kcal
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	405kcal
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	12 kcal
	Sobremesa	Aletria	88 Kcal
		Pão de Mistura	81 kcal

717kcal

4ª Feira	Sopa	Couve lombarda	110 kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa	542 Kcal
	Salada/Legumes	Alface e tomate	23kcal
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
		Pão de Mistura	81 kcal

806 Kcal

5ª Feira	Sopa	Feijão verde	94 kcal
	Prato	Pescada estufada com batata cozida ou assada	380 kcal
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	16 kcal
	Sobremesa	Gelatina	105kcal
		Pão de Mistura	81 kcal

676 Kcal

6ª Feira	Sopa	Macedónia legumes	119kcal
	Prato	Strogonoff de peru c/natas e cogumelos e arroz branco	537kcal
	Salada/Legumes	Tomate/Alface/Pepino	17kcal
	Sobremesa	Fruta da época	50kcal
		Pão de Mistura	81 kcal

804 Kcal

Observações:

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

A técnica,
Dr.ª Ana Sofia