



Semana 18 a 22 Novembro

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

2ª Feira

798 Kcal

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

3ª Feira

717kcal

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

4ª Feira

806 Kcal

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

5ª Feira

676 Kcal

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

6ª Feira

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