



# Semana 4 a 8 Novembro

2ª Feira

Sopa	Crepe de legumes	121 kcal
Prato	Hamburguer(vitela) com massa	345kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	12 kcal
Sobremesa	Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

609 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	Alface	91 kcal
Prato	Feijoada simples(feijão, carne porco e frango)	655Kcal
Salada/Legumes	Cenoura e couve incluídas	
Sobremesa	Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

877 Kcal

5ª Feira

Sopa	Feijão verde	141 kcal
Prato	Peixe assado com batata assada	446kcal
Salada/Legumes	Couve salteada	27 kcal
Sobremesa	Iogurte	106 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

801 Kcal

6ª Feira

Sopa	Alho Francês	137kcal
Prato	Fêveras de porco com molho de cogumelos e arroz branco	452kcal
Salada/Legumes	Alface	3 kcal
Sobremesa	Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

723 Kcal

#### Observações:

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

A técnica alimentar  
Dr.ª Ana Sofia