



# Semana 2 a 6 Dezembro

2ª Feira

Sopa	Crepe de legumes	121 kcal
Prato	Hamburguer vitela (grelhado/forno) c/arroz de manteiga	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	Bolonhesa de atum	469 kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	12 kcal
Sobremesa	Iogurte	106 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

799 Kcal

4ª Feira

Sopa	Alface	91 kcal
Prato	Arroz à salsicheiro (porco, frango e salsichas)	440Kcal
Salada/Legumes	Ervilhas e cenouras incluídas no arroz	
Sobremesa	Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

662 Kcal

5ª Feira

Sopa	Feijão verde	141 kcal
Prato	Lombinhos tamboril estufados com batata assada	439 kcal
Salada/Legumes	Couve salteada	27 kcal
Sobremesa	Bolo marmore	89 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

777 Kcal

6ª Feira

Sopa	Alho Francês	137kcal
Prato	Massada de frango	377kcal
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

648 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