



Semana 9 a 13 Dezembro

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	Mousse chocolate	139 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

768 Kcal

4ª Feira

Sopa	Couve lombarda	110 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

896 Kcal

5ª Feira

Sopa	Alface	91kcal
Prato	Massada de peixe(2 variedades)	445kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	16kcal
Sobremesa	Leite creme	121kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

754 Kcal

6ª Feira

Sopa	Ervilhas	117kcal
Prato	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura	418 kcal
Salada/Legumes	Salada de tomate	8Kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

674 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