

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



13 A 17 JANEIRO



2ª Feira	Sopa	Legumes	121 kcal	619 kcal
	Prato	Hamburguer de vitela(grelhado) com esparguete	345kcal	
	Salada/Legumes	Milho e cenoura ralada	22 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	93 kcal	830 kcal
	Prato	Filetes de pescada com arroz de ervilhas	532kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	23kcal	
	Sobremesa	Pudim flan	101Kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

4ª Feira	Sopa	Caldo verde	147 kcal	761 kcal
	Prato	Rancho (carne porco, Grão e Macarrão)	483Kcal	
	Salada/Legumes	Couve e cenoura incluídas	kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

5ª Feira	Sopa	Espinafres	109kcal	855 kcal
	Prato	Lulas estufadas com pure de batata ou batata cozida	503kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	23 kcal	
	Sobremesa	Mousse chocolate	139Kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

6ª Feira	Sopa	Feijão verde	117kcal	801 kcal
	Prato	Strogonoff de peru(natas)c/cogumelos e arroz branco	537kcal	
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	16kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

Observações:

☐ Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

A técnica
Dr.ª Ana Sofia Rebelo