

**EMENTA
SEMANAL**

J. I. / 1.º Ciclo

**20 A 24
JANEIRO**

2ª Feira	Sopa	Canja	144 kcal	647 Kcal
	Prato	Almôndegas com arroz de cenoura	360kcal	
	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	

3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	131 kcal	794 Kcal
	Prato	Massada de peixe(2 variedades)	445kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	16kcal	
	Sobremesa	Leite creme	121kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

4ª Feira	Sopa	Sopa de cozido	102 kcal	759 Kcal
	Prato	Cozido simples(frango, vitela, porco, chouriço e farinheira) e arroz simples	526 Kcal	
	Salada/Legumes	Legumes cozidos(couves e cenoura)		
	Sobremesa	Fruta da época	50kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

5ª Feira	Sopa	Abóbora e couve flor	125kcal	829 Kcal
	Prato	Pataniscas Bacalhau com arroz de tomate	420kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	23kcal	
	Sobremesa	Bolo Mármore	180kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

6ª Feira	Sopa	Camponesa	119kcal	721 Kcal
	Prato	Pernas frango coradas com batata assada	444kcal	
	Salada/Legumes	Pepino e tomate	27kcal	
	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