

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



27 A 31 JANEIRO



2ª Feira	Sopa	Crepe de legumes	113kcal	6051kcal
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco	345kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	16 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	Espinafres	123kcal	648 kcal
	Prato	Atum com salada russa	339kcal	
	Salada/Legumes	Macedónia legumes incluídos no prato	kcal	
	Sobremesa	Gelatina	105kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

4ª Feira	Sopa	Feijão verde	94kcal	783 kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa	542Kcal	
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	16kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	50kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

5ª Feira	Sopa	Abóbora e massinhas	136kcal	755 kcal
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de tomate	453kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	16 kcal	
	Sobremesa	Arroz doce	69kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

6ª Feira	Sopa	Grão	160kcal	766 kcal
	Prato	Jardineira de peru	475kcal	
	Salada/Legumes	Ervilhas e cenouras incluídas no prato principal		
	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