

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



6 A 10 JANEIRO



2ª Feira	Sopa	Canja	144 kcal	759 Kcal
	Prato	Jardineira de vitela	484kcal	
	Salada/Legumes	Legumes incluídos no prato	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	809 Kcal
	Prato	Bolonhesa de atum	469kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	23 kcal	
	Sobremesa	Iogurte	105 Kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

4ª Feira	Sopa	Juliana	99 kcal	850 Kcal
	Prato	Feveras porco estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	599Kcal	
	Salada/Legumes	Tomate e milho	21 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

5ª Feira	Sopa	Alho Francês	137 kcal	765 Kcal
	Prato	Pescada à Gomes de Sá	429 kcal	
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	12 kcal	
	Sobremesa	Gelatina	106 Kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

6ª Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve	132kcal	706 Kcal
	Prato	Massa com frango estufado	420kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	23 kcal	
	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