



<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	130kcal	<b>872 Kcal</b>
	Prato	Cubinhos de porco em estufado de cenoura e cogumelos com arroz branco	595kcal	
	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	

<b>3ª Feira</b>	Sopa	Legumes	121kcal	<b>587kcal</b>
	Prato	Massa espirais com atum e molho de tomate	262kcal	
	Salada/Legumes	Salada mista	13kcal	
	Sobremesa	Gelatina	107kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

<b>4ª Feira</b>	Sopa	Feijão verde	117 kcal	<b>792kcal</b>
	Prato	Vitela assada com arroz de cenoura	509Kcal	
	Salada/Legumes	Milho e tomate	35kcal	
	Sobremesa	Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )	50kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

<b>5ª Feira</b>	Sopa	Creme de abóbora	93kcal	<b>756 Kcal</b>
	Prato	Salada de peixe com batata e macedónia de legumes	443kcal	
	Salada/Legumes	Incluído no prato	kcal	
	Sobremesa	Mousse de chocolate	139kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

<b>6ª Feira</b>	Sopa	Feijão com couve	227kcal	<b>778 Kcal</b>
	Prato	Hamburguer de aves grelhado com esparguete	408kcal	
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	12kcal	
	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