



2ª Feira	Sopa	Canja	106kcal	807 Kcal
	Prato	Massa de vitela	554kcal	
	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	Couve flor	105kcal	763 Kcal
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	460kcal	
	Salada/Legumes	Salada mista	16kcal	
	Sobremesa	Pudim flan	101kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

4ª Feira	Sopa	Hortaliça	110 kcal	896 Kcal
	Prato	Feijoada simples(feijão, carne porco e frango)	655Kcal	
	Salada/Legumes	Cenoura e couve incluídas	0 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

5ª Feira	Sopa	Agrião	104kcal	786 Kcal
	Prato	Bacalhau com natas(batata cozida, migas e natas)	453kcal	
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	12 kcal	
	Sobremesa	Bolo laranja	136kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

6ª Feira	Sopa	Alho francês	137kcal	700 Kcal
	Prato	Frango assado com esparguete	411kcal	
	Salada/Legumes	Ervilhas salteadas	21kcal	
	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