

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



10 A 14 MARÇO



2ª Feira	Sopa	Canja	106 kcal	721 kcal
	Prato	Jardineira de vitela	484kcal	
	Salada/Legumes	Legumes incluídos	0 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 cenoura	131kcal	778 kcal
	Prato	Massada de peixe(2 variedades)	445 kcal	
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	16kcal	
	Sobremesa	Iogurte	105 Kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

4ª Feira	Sopa	Couve flor	105 kcal	800 kcal
	Prato	Carne porco assada com arroz de cenoura	553Kcal	
	Salada/Legumes	Tomate e cenoura	11 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 com cenoura	108kcal	674 kcal
	Prato	Bifes de peru de cebolada com esparguete	418kcal	
	Salada/Legumes	Salada de alface e pepino	17 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

6ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	132kcal	639 kcal
	Prato	Pescada assada com batata assada ou puré batata	311kcal	
	Salada/Legumes	Milho e cenoura ralada	27kcal	
	Sobremesa	Aletria	88 kcal	
		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