

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



17 A 21 MARÇO



2ª 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	

3ª Feira	Sopa	Couve	96kcal	655 Kcal
	Prato	Salada russa com atum	339kcal	
	Salada/Legumes	Legumes incluídos	kcal	
	Sobremesa	Mousse	139 Kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

4ª Feira	Sopa	Hortaliça	112kcal	658 Kcal
	Prato	Feveras grelhadas com arroz de feijão	401kcal	
	Salada/Legumes	Salada tomate	14 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

5ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	117 kcal	703 Kcal
	Prato	Empadão de frango (puré batata)	447kcal	
	Salada/Legumes	Salada tomate	8 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

6ª Feira	Sopa	Abóbora e couve flor	125kcal	829 Kcal
	Prato	Pataniscas Bacalhau com arroz de tomate	420kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	23kcal	
	Sobremesa	Bolo Mármore	180kcal	
		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