



2ª Feira	Sopa	Canja	121kcal	736kcal
	Prato	Almôndegas vitela estufadas com massa laços	468kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	12 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	50 Kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	131 kcal	819 kcal
	Prato	Calamares de lula panados com arroz de ervilhas	503kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	16kcal	
	Sobremesa	Aletria	88 kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

4ª Feira	Sopa	Ervilhas	117kcal	674 kcal
	Prato	Pernas de frango assadas com esparguete	418 kcal	
	Salada/Legumes	Salada de tomate	8Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época <i>(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)</i>	50kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

5ª Feira	Sopa	Feijão verde	117 kcal	770 kcal
	Prato	Lombinhos tamboril estufados com batata assada	439 kcal	
	Salada/Legumes	Couve salteada	27 kcal	
	Sobremesa	Iogurte	106 Kcal	
		Pão de Mistura	81 kcal	

6ª Feira	Sopa	Alface	91 kcal	662 kcal
	Prato	Arroz à salsicheiro (porco, frango e salsichas)	440Kcal	
	Salada/Legumes	Ervilhas e cenouras incluídas no arroz		
	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