

**EMENTA
SEMANAL**
J. I. / 1.º Ciclo



**24 A 28
FEVEREIRO**



2ª Feira	Sopa	Crepe de ervilhas	117kcal
	Prato	Hamburguer vitela(grelhado) com arroz de cenoura	362kcal
	Salada/Legumes	Milho e cenoura ralada	22 kcal
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal
		Pão de Mistura	81 kcal

632kcal

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

655 kcal

4ª Feira	Sopa	Caldo verde	147 kcal
	Prato	Rancho (carne porco, Grão e Macarrão)	483Kcal
	Salada/Legumes	Couve e cenoura incluídas	kcal
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
		Pão de Mistura	81 kcal

761 kcal

5ª Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	183 kcal
	Prato	Tintureira/Caçoã assada com puré de batata/batata cozida	298kcal
	Salada/Legumes	Legumes salteados	89Kcal
	Sobremesa	Bolo de Laranja	165Kcal
		Pão de Mistura	81 kcal

816 kcal

6ª Feira	Sopa	Camponesa	119kcal
	Prato	Strogonoff de peru(natas)c/cogumelos e arroz branco	537kcal
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	16kcal
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
		Pão de Mistura	81 kcal

803 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