



2ª Feira

Sopa	Creme de legumes	113kcal
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz cenoura	345kcal
Salada/Legumes	Tomate e milho	18 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

607 Kcal

3ª Feira

Sopa	Creme de cenoura	131 kcal
Prato	Bolonhesa de atum	469kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	23 kcal
Sobremesa	Iogurte	105 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

809 Kcal

4ª Feira

Sopa	Hortaliça	110 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

896 Kcal

5ª Feira

Sopa	Alho Françês	137kcal
Prato	Frango assado com batata corada no forno	383 kcal
Salada/Legumes	Juliana de alface	17kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

668 Kcal

6ª Feira

Sopa	Creme de abóbora	93 kcal
Prato	Filetes de pescada com arroz de ervilhas	532kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	8 kcal
Sobremesa	Aletria	88Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

802 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