

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



6 E 7 MARÇO



2ª Feira

Sopa
Prato
Salada/Legumes
Sobremesa

3ª Feira

Sopa
Prato
Salada/Legumes
Sobremesa

4ª Feira

Sopa
Prato
Salada/Legumes
Sobremesa

5ª Feira

Sopa	Couve flor	110kcal
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	460kcal
Salada/Legumes	Salada mista	16kcal
Sobremesa	Pudim flan	101kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

768 kcal

6ª Feira

Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	132kcal
Prato	Frango guisado com esparguete e cogumelos	409kcal
Salada/Legumes	Tomate e pepino	17kcal
Sobremesa	Fruta da época (<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

689 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