

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



28 ABRIL A 2 MAIO



2ª Feira

Sopa	Canja	121kcal
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

736kcal

3ª 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

4ª Feira

Sopa	Ervilhas	117kcal
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

674 kcal

5ª Feira

Sopa
Prato
Salada/Legumes
Sobremesa

Feriado



6ª Feira

Sopa	Juliana	99 kcal
Prato	Costeletas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	599Kcal
Salada/Legumes	Tomate e cenoura raspada	13 kcal
Sobremesa	Fruta da época <i>(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)</i>	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

842kcal

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