

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



12 A 16 MAIO



2ª Feira

Sopa	Juliana	99 kcal
Prato	Ovos mexidos com salsicha e arroz de ervilhas	476kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	12 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

718 kcal

3ª Feira

Sopa	Grão com espinafres	131 kcal
Prato	Pescada estufada com puré de batata/batata cozida	367 kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	16 kcal
Sobremesa	Pudim flan	101kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

696 kcal

4ª Feira

Sopa	Feijão verde	117 kcal
Prato	Vitela assada com arroz de cenoura	509Kcal
Salada/Legumes	Milho e tomate	35kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

792kcal

5ª 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

6ª Feira

Sopa	Alho Francês	137kcal
Prato	Jardineira de carne(frango e porco)	449kcal
Salada/Legumes	Legumes incluídos no prato	
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

717 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