

# EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



# 19 A 23 MAIO



2ª Feira

Sopa	Legumes	121 kcal
Prato	Hamburguer de vitela(grelhado) com esparguete	345kcal
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

619 Kcal

3ª Feira

Sopa	Grão com espinafres	131 kcal
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	405kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	12 kcal
Sobremesa	Gelatina	107 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

736 Kcal

4ª 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

5ª Feira

Sopa	Creme de abóbora	93kcal
Prato	Salada de peixe com batata e macedónia de legumes	443kcal
Salada/Legumes	Incluido no prato	kcal
Sobremesa	Mousse de chocolate	139kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

756 Kcal

6ª Feira

Sopa	Feijão vermelho e couve	132kcal
Prato	Massa com frango estufado	420kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	23 kcal
Sobremesa	Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

706 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