

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



26 A 30 MAIO



2ª Feira

Sopa	Canja	kcal
Prato	Esparguete à bolonhesa	kcal
Salada/Legumes	Tomate e milho	kcal
Sobremesa	Fruta da época (<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

kcal

3ª Feira

Sopa	Abóbora	kcal
Prato	Lombinhos pescada estufados com puré de batata/batata cozida	kcal
Salada/Legumes	Brócolos salteados	kcal
Sobremesa	Aletria	Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

kcal

4ª Feira

Sopa	Juliana	kcal
Prato	Panados de porco com arroz de feijão	Kcal
Salada/Legumes	Tomate e cenoura raspada	kcal
Sobremesa	Fruta da época (<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

kcal

5ª Feira

Sopa	Legumes	kcal
Prato	Fogonero assado com arroz de cenoura	kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	kcal
Sobremesa	Gelado	kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

kcal

6ª Feira

Sopa	Ervilhas	kcal
Prato	Pernas de frango assadas com massa espiral	kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	kcal
Sobremesa	Fruta da época (<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

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