

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



2 A 6 JUNHO



2ª Feira

Sopa	Cenoura	131 kcal
Prato	Hambúrguer com batata frita e arroz branco	465 kcal
Salada/Legumes	Tomate e cenoura ralada	13 kcal
Sobremesa	Fruta da época (<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal



740 Kcal

3ª Feira

Sopa	Couve flor	105 kcal
Prato	Bolonhesa de atum	469 kcal
Salada/Legumes	Salada mista	12kcal
Sobremesa	Gelatina	107Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

774 Kcal

4ª Feira

Sopa	Favas	126kcal
Prato	Carne porco assada fatiada c/arroz de cenoura	550kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	16 kcal
Sobremesa	Fruta da época (<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

823 Kcal

5ª Feira

Sopa	Feijão verde	141 kcal
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	405 kcal
Salada/Legumes	Brócolos salteados	18 kcal
Sobremesa	Bolo de iogurte	103kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

748 Kcal

6ª Feira

Sopa	Camponesa	119kcal
Prato	Strogonoff de peru(natas)c/cogumelos e arroz branco	537kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	16kcal
Sobremesa	Fruta da época (<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

803 Kcal

Observações:

☐ Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

A técnica nutrição
Dr.ª Ana Sofia Rebelo