

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



9 A 13 JUNHO



2ª Feira

Sopa	Legumes	113 kcal
Prato	Massa de vitela	554kcal
Salada/Legumes	Cenoura e couve incorporada	0 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

798 Kcal

3ª Feira

Sopa
Prato
Salada/Legumes
Sobremesa

FERIADO

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	Espinafres	123kcal
Prato	Barrinhas de pescada no forno com salada russa	395kcal
Salada/Legumes	Salada mista	17kcal
Sobremesa	Mousse chocolate	139kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

755 Kcal

6ª Feira

Sopa	Juliana	121 kcal
Prato	Croquetes/rissóis de carne com arroz de cenoura	568 kcal
Salada/Legumes	Pepino e tomate	17 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

837 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