

**EMENTA
SEMANAL**

J. I. / 1.º Ciclo

**22 A 26****SETEMBRO**município de
Lamego**2ª Feira**

Sopa	Canja	106 kcal
Prato	Almôndegas estufadas com esparguete	468 kcal
Salada/Legumes	Salada mista(alface, tomate, cebola)	22 kcal
Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)	50 Kcal

646 kcal**3ª Feira**

Sopa	Creme de Legumes	121 kcal
Prato	Lombos de pescada assados com arroz de cenoura	411kcal
Salada/Legumes	Brócolos salteados	18 kcal
Sobremesa	Leite Creme	121 Kcal

671 kcal**4ª Feira**

Sopa	Alho Francês	137 kcal
Prato	Lombo de porco assado com massa fusili	560 Kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	23 kcal
Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)	50kcal

770 kcal**5ª Feira**

Sopa	Courgete	106 kcal
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	405 kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	23 kcal
Sobremesa	logurte de aroma	105 kcal

639 kcal**6ª Feira**

Sopa	Grão	160 kcal
Prato	Strogonoff de peru c/cogumelos com arroz branco	537 kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	16 kcal
Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)	50kcal

763 kcal**Diariamente disponível: Pão de Mistura****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