

**EMENTA
SEMANAL**

J. I. / 1.º Ciclo

**22 A 26****SETEMBRO**município de
Lamego

2ª Feira	Sopa	Canja	106 kcal	646 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	

3ª Feira	Sopa	Creme de Legumes	121 kcal	671 kcal
	Prato	Lombos de pescada assados com arroz de cenoura	411kcal	
	Salada/Legumes	Brócolos salteados	18 kcal	
	Sobremesa	Leite Creme	121 Kcal	

4ª Feira	Sopa	Alho Francês	137 kcal	770 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	

5ª Feira	Sopa	Courgete	106 kcal	639 kcal
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	405 kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	23 kcal	
	Sobremesa	logurte de aroma	105 kcal	

6ª Feira	Sopa	Grão	160 kcal	763 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	

Diariamente disponível: Pão de Mistura**Observações:** Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013A técnica
Dr.ª Ana Sofia Rebelo