

**EMENTA
SEMANAL**

J. I. / 1.º Ciclo

**15 A 19****SETEMBRO**município de
Lamego

2ª Feira	Sopa	Legumes	121 kcal	515 kcal
	Prato	Hamburguer de vitela(grelhado) c/arroz de cenoura	322kcal	
	Salada/Legumes	Milho e cenoura ralada	22 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)	50 Kcal	

3ª Feira	Sopa	Grão com espinafres	131 kcal	714 kcal
	Prato	Salada Russa de Atum (Atum, batata, ervilha, cenoura, feijão verde)	464kcal	
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	12 kcal	
	Sobremesa	Gelatina	107 Kcal	

4ª Feira	Sopa	Juliana	99 kcal	710 kcal
	Prato	Rancho (Carne de vaca, carne de porco, couve-lombarda, cenoura, grão e macarrão)	561Kcal	
	Salada/Legumes	Incluído no prato	kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)	50kcal	

5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	93kcal	721 kcal
	Prato	Douradinhos de peixe com arroz de tomate	466 kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	23 kcal	
	Sobremesa	Mousse de chocolate	139kcal	

6ª Feira	Sopa	Feijão verde	113kcal	501 kcal
	Prato	Jardineira de frango (Frango, batata, ervilhas e cenoura)	338kcal	
	Salada/Legumes	Incluído no prato	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/2013

A técnica
Dr.ª Ana Sofia Rebelo