

# EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



# 27 A 31 OUTUBRO



<b>2ª Feira</b>	Sopa	Camponesa	119 kcal	<b>624 kcal</b>
	Prato	Almôndegas de vitela com esparguete	443 kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	12 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )	50 Kcal	

<b>3ª Feira</b>	Sopa	Abóbora	93 kcal	<b>776 kcal</b>
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas	532 kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	12 Kcal	
	Sobremesa	Mousse de chocolate	139 Kcal	

<b>4ª Feira</b>	Sopa	Couve flor	105 kcal	<b>753 kcal</b>
	Prato	Fêveras de porco estufadas c/cogumelos e batata cozida	582 Kcal	
	Salada/Legumes	Legumes salteados	16 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )	50kcal	

<b>5ª Feira</b>	Sopa	Creme cenoura	131 kcal	<b>731 kcal</b>
	Prato	Fogonero no forno com arroz de tomate	487 kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	12 kcal	
	Sobremesa	Pudim flan	101 Kcal	

<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Assustadora(feijão vermelho e abóbora)</b>	<b>144 kcal</b>	<b>703 kcal</b>
	<b>Prato</b>	<b>Pernas de monstro(frango) assadas com palitos assombrados(batatas fritas)</b>	<b>502 kcal</b>	
	<b>Salada/Legumes</b>	<b>Cenoura ralada</b>	<b>7 kcal</b>	
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)</b>	<b>50kcal</b>	

**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