

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



13 A 17 OUTUBRO



2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	110kcal	534 kcal
	Prato	Hamburguer de aves com arroz de ervilhas	362kcal	
	Salada/Legumes	Salada mista (alface e tomate)	12 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal	

3ª Feira	Sopa	Espinafres	109kcal	624 kcal
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	405 kcal	
	Salada/Legumes	Couve salteada	22 Kcal	
	Sobremesa	Maçã assada	88 Kcal	

4ª Feira	Sopa	Brócolos	79 kcal	561 kcal
	Prato	Frango estufado com esparguete e cogumelos	420 Kcal	
	Salada/Legumes	Salada mista	12 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal	

16 Dia Mundial da Alimentação Saudável
de outubro



5ª Feira	Sopa	Legumes	121 kcal	509 kcal
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura	273 kcal	
	Salada/Legumes	Alface	6 kcal	
	Sobremesa	Gelatina	109Kcal	

6ª Feira	Sopa	Alho Francês	137 kcal	622 kcal
	Prato	Empadão de carne	423 kcal	
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	12 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	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