

**EMENTA
SEMANAL**

J. I. / 1.º Ciclo

**6 A 10
OUTUBRO**

| | | | | |
|-----------------|----------------|--|----------|-----------------|
| 2ª Feira | Sopa | Canja | 106 kcal | 519 kcal |
| | Prato | Ovos mexidos com salsichas e arroz cenoura | 345 kcal | |
| | Salada/Legumes | Tomate e milho | 18 kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>) | 50 Kcal | |

| | | | | |
|-----------------|----------------|--------------------------------------|----------|-----------------|
| 3ª Feira | Sopa | Feijão verde | 141 kcal | 778 kcal |
| | Prato | Bolonhesa de atum gratinada no forno | 475 kcal | |
| | Salada/Legumes | Alface e tomate | 23Kcal | |
| | Sobremesa | Mousse de chocolate | 139 Kcal | |

| | | | | |
|-----------------|----------------|--|----------|-----------------|
| 4ª Feira | Sopa | Juliana | 99kcal | 633 kcal |
| | Prato | Jardineira de vitela | 484 Kcal | |
| | Salada/Legumes | Incluído no prato(cenoura, ervilha, feijão verde) | kcal | |
| | Sobremesa | Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>) | 50kcal | |

| | | | | |
|-----------------|----------------|---|---------|-----------------|
| 5ª Feira | Sopa | Cebola | 76 kcal | 654 kcal |
| | Prato | Pescada assada no forno com arroz de tomate | 471kcal | |
| | Salada/Legumes | Legumes salteados | 19 kcal | |
| | Sobremesa | Aletria | 88Kcal | |

| | | | | |
|-----------------|----------------|--|----------|-----------------|
| 6ª Feira | Sopa | Couve e Feijão vermelho | 132kcal | 600 kcal |
| | Prato | Massa de peru (massa cotovelo, peru, cenoura, ervilha) | 418 kcal | |
| | Salada/Legumes | Incluído no prato | 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/DSEFAS/DGE/2013

A técnica
Dr.ª Ana Sofia Rebelo