

**EMENTA
SEMANAL**

J. I. / 1.º Ciclo

**1 A 5****DEZEMBRO**município de
Lamego

2ª Feira	Sopa	Canja	106 kcal	518 kcal
	Prato	Hamburguer vitela (grelhado/forno) c/arroz de manteiga	345 kcal	
	Salada/Legumes	Salada mista	17 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal	

3ª Feira	Sopa	Grão com espinafres	131 kcal	577kcal
	Prato	Lombinhos tamboril estufados com batata assada	439 kcal	
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	7 Kcal	
	Sobremesa	Iogurte de aroma	106 Kcal	

4ª Feira	Sopa	Nabiças	83 kcal	568 kcal
	Prato	Pernas de frango assadas com esparguete	418Kcal	
	Salada/Legumes	Salada mista	17 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal	

5ª Feira	Sopa	Couve coração	81 kcal	722 kcal
	Prato	Calamares de lula panados com arroz de ervilhas	503 kcal	
	Salada/Legumes	Salada mista	17 kcal	
	Sobremesa	Pudim flan	121 Kcal	

6ª Feira	Sopa	Cenoura e espinafres	80 kcal	713 kcal
	Prato	Rancho (<i>macarronete,grão,vaca,couve e cenoura</i>)	583 kcal	
	Salada/Legumes	Couve e cenoura incluídas		
	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