



<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	131kcal	<b>692 kcal</b>
	Prato	Massinha de vitela com legumes	511 kcal	
	Salada/Legumes	Incluído no prato (cenoura, couve)	0 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )	50 Kcal	

<b>3ª Feira</b>	Sopa	Alho Francês	110 kcal	<b>712 kcal</b>
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de feijão	484 kcal	
	Salada/Legumes	Salada mista (alface e tomate)	12 Kcal	
	Sobremesa	Iogurte de aroma	106 Kcal	

<b>4ª Feira</b>	Sopa	Brócolos	110 kcal	<b>601 kcal</b>
	Prato	Carne de porco estufada à jardineira	441 Kcal	
	Salada/Legumes	Incluído no prato	kcal	
	Sobremesa	Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )	50kcal	

<b>5ª Feira</b>	Sopa	Legumes	121 kcal	<b>652 kcal</b>
	Prato	Arroz de moluscos( <i>tentáculos de pota</i> )	420 kcal	
	Salada/Legumes	Alface	4 kcal	
	Sobremesa	Gelatina	107 Kcal	

<b>6ª Feira</b>	Sopa	Cenoura com nabiças	115 kcal	<b>618 kcal</b>
	Prato	Empadão de frango	447kcal	
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	6 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