

**EMENTA
SEMANAL**

J. I. / 1.º Ciclo

**17 A 21****NOVEMBRO**município de
Lamego**2ª Feira**

Sopa	Canja	106 kcal
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete	443 kcal
Salada/Legumes	Salada mista	17 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal

616 kcal**3ª Feira**

Sopa	Juliana de legumes	99 kcal
Prato	Empadão de atum (arroz)	436 kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	7 Kcal
Sobremesa	Pudim	101 Kcal

643 kcal**4ª Feira**

Sopa	Alho Francês	117 kcal
Prato	Massa de frango com cogumelos e cenoura	420 Kcal
Salada/Legumes	Salada de alface e milho	22 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal

609 kcal**5ª Feira**

Sopa	Creme cenoura	31 kcal
Prato	Salada de pescada e ovo com batata cozida	399 kcal
Salada/Legumes	Feijão verde e cenoura cozidos	kcal
Sobremesa	Leite creme	121 Kcal

551 kcal**6ª Feira**

Sopa	Grão	121 kcal
Prato	Carne porco assada com arroz de cenoura	553 kcal
Salada/Legumes	Salada mista	17 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal

741 kcal**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