

**EMENTA
SEMANAL**

J. I. / 1.º Ciclo

**3 A 7****NOVEMBRO**município de
Lamego

2ª Feira	Sopa	Feijão verde	113 kcal	502 kcal
	Prato	Hamburguer de vitela grelhado com esparguete em molho tomate	327 kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	12 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal	

3ª Feira	Sopa	Cenoura com couve flor	110 kcal	556 kcal
	Prato	Salada russa de atum	339 kcal	
	Salada/Legumes	Incluído no prato(cenoura, ervilha, feijão verde)	Kcal	
	Sobremesa	Gelatina	107 Kcal	

4ª Feira	Sopa	Feijão branco com couve	132 kcal	593 kcal
	Prato	Arroz de Pato	401 Kcal	
	Salada/Legumes	Alface e cenoura ralada	10 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)	50kcal	

5ª Feira	Sopa	Legumes	113 kcal	662 kcal
	Prato	Massa de peixe e frutos do mar	457 kcal	
	Salada/Legumes	Alface	4 kcal	
	Sobremesa	Aletria	88Kcal	

6ª Feira	Sopa	Courgete com nabiças	110 kcal	638 kcal
	Prato	Carne de porco estufada c/cenoura e ervilhas e puré de batata	478 kcal	
	Salada/Legumes	Incluído no prato	kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)	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