

**EMENTA  
SEMANAL**

J. I. / 1.º Ciclo

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

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Feijão verde	113 kcal	<b>502 kcal</b>
	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	

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

<b>4ª Feira</b>	Sopa	Feijão branco com couve	132 kcal	<b>593 kcal</b>
	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	

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

<b>6ª Feira</b>	Sopa	Courgete com nabiças	110 kcal	<b>638 kcal</b>
	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