



2ª Feira	Sopa	Camponesa	119 kcal	538 kcal
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz de ervilhas	345 kcal	
	Salada/Legumes	Alface, tomate e cenoura ralada	24 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal	

3ª Feira	Sopa	Ervilhas	127 kcal	602 kcal
	Prato	Pescada no forno com batata cozida/puré de batata	313 kcal	
	Salada/Legumes	Couve e cenoura cozidas e salteadas	23 Kcal	
	Sobremesa	Mousse de chocolate	139 Kcal	

4ª Feira	Sopa	Couve flor	105 kcal	580 kcal
	Prato	Chili de carne(Carne de vaca picada com feijão vermelho) e arroz branco	409 Kcal	
	Salada/Legumes	Couve salteada	16 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal	

5ª Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	141 kcal	805 kcal
	Prato	Bacalhau à Brás	545 kcal	
	Salada/Legumes	Alface e tomate	12 kcal	
	Sobremesa	Gelatina	107 Kcal	

6ª Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	183 kcal	651 kcal
	Prato	Tirinhas de peru estufadas c/cenoura e ervilhas e esparguete	418 kcal	
	Salada/Legumes	Cenouras e ervilhas estufadas (incluído no prato)	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/DSEEAS/DGE/2013

A técnica
Dr.ª Ana Sofia Rebelo