

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



16 A 19

DEZEMBRO



município de
Lamego

2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	131 kcal	569 kcal
	Prato	Hambúrguer vaca grelhado/forno com batata frita	371 kcal	
	Salada/Legumes	Salada mista	17 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)	50Kcal	

3ª Feira	Sopa	Espinafres	109kcal	656 kcal
	Prato	Arroz de atum (Arroz à Coroa de Rei)	335 kcal	
	Salada/Legumes	Cenoura ralada	12 kcal	
	Sobremesa	Rabanadas/Sonhos	200kcal	

4ª Feira	Sopa	Abóbora e feijão verde	84 Kcal	517 kcal
	Prato	Frango estufado c/cenoura e cogumelos e massa cotovelinhos	377 kcal	
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos	6 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)	50kcal	

5ª Feira	Sopa	Feijão vermelho e espinafres	187 kcal	562 kcal
	Prato	Empadão de pescada e delicias do mar	308 kcal	
	Salada/Legumes	Salada mista	17 kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)	50 Kcal	

6ª Feira	Sopa	Alho francês	80 kcal	676 kcal
	Prato	Carne de porco estufada com arroz branco	529 kcal	
	Salada/Legumes	Salada mista	17 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)	50kcal	

Diariamente disponível: Pão de Mistura

**DESEJO A TODA A COMUNIDADE ESCOLAR
UM FELIZ NATAL E PRÓSPERO ANO NOVO**



**A técnica
Dr.ª Ana Sofia Rebelo**

Observações:

☑ Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

Para consultar lista de alérgenos segundo Reg.1169/2011, solicite os rótulos às funcionárias.