

**EMENTA  
SEMANAL**

J. I. / 1.º Ciclo

**9 A 12****DEZEMBRO**município de  
**Lamego****2ª Feira**

Sopa

Prato

Salada/Legumes

Sobremesa

**FERIADO****3ª Feira**

Sopa

Legumes

113kcal

Prato

Douradinhos de peixe com arroz de tomate

484 kcal

Salada/Legumes

Salada mista

17 Kcal

Sobremesa

Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)

50Kcal

**664 kcal****4ª Feira**

Sopa

Cenoura e feijão

182kcal

Prato

Nacos de porco estufados c/macedónia de legumes e esparguete

468 Kcal

Salada/Legumes

Incluído no prato

kcal

Sobremesa

Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)

50kcal

**700 kcal****5ª Feira**

Sopa

Grão e couve

147 kcal

Prato

Bacalhau à Gomes de Sá

313 kcal

Salada/Legumes

Couve salteada

22 kcal

Sobremesa

Gelatina

107Kcal

**589 kcal****6ª Feira**

Sopa

Feijão verde

113kcal

Prato

Arroz de aves (frango e peru)

390 kcal

Salada/Legumes

Salada mista

17 kcal

Sobremesa

Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)

50kcal

**570 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