

# EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



# 2 A 6

# FEVEREIRO



2ª Feira

Sopa	Legumes
Prato	Jardineira de vitela
Salada/Legumes	Legumes incluídos
Sobremesa	Fruta da época ( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )

655 kcal

3ª Feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura
Salada/Legumes	Alface e tomate e milho
Sobremesa	Iogurte

753 kcal

4ª Feira

Sopa	Feijão verde
Prato	Rancho (carne de porco, grão e massa cotovelo)
Salada/Legumes	Couve salteada
Sobremesa	Fruta da época ( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )

658 kcal

5ª Feira

Sopa	Couve coração
Prato	Salada de pescada com macedónia de legumes e batata cozida
Salada/Legumes	Legumes incluídos
Sobremesa	Pudim flan

581 kcal

6ª Feira

Sopa	Couve flor
Prato	Frango assado com arroz branco
Salada/Legumes	Cenoura ralada e tomate
Sobremesa	Fruta da época ( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )

585 kcal

**Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água**

### Observações:

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

**1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijá; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos**

. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Qualquer informação que deseie sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação**

A técnica  
Dr.ª Ana Sofia Rebelo