

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



26 A 30 JANEIRO



2ª Feira	Sopa	Abóbora		kcal 500
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz de ervilhas		
	Salada/Legumes	Alface e tomate e milho		
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)		

3ª Feira	Sopa	Alface		kcal 609
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá		
	Salada/Legumes	Alface e tomate		
	Sobremesa	Gelatina		

4ª Feira	Sopa	Feijão		kcal 668
	Prato	Frango estufado com cogumelos, cenoura e massa meada		
	Salada/Legumes	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)		

5ª Feira	Sopa	Legumes com ervilhas		kcal 636
	Prato	Tintureira/Cação no forno em camada de legumes com batata cozida ou puré de batata		
	Salada/Legumes	Incluído no prato		
	Sobremesa	Mousse		

6ª Feira	Sopa	Macedónia de Legumes		kcal 570
	Prato	Chili de carne(feijão, carne picada) e arroz branco		
	Salada/Legumes	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)		

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 deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

A técnica
Dr.ª Ana Sofia Rebelo