

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



9 A 13 FEVEREIRO



2ª Feira	Sopa	Canja		495 kcal
	Prato	Hamburguer de vitela grelhado com arroz cenoura		
	Salada/Legumes	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta da época (<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)		

3ª Feira	Sopa	Legumes		702 kcal
	Prato	Lulas estufadas com puré de batata		
	Salada/Legumes	Alface e tomate		
	Sobremesa	Aletria		

4ª Feira	Sopa	Alho francês		670 kcal
	Prato	Carne de porco assada com esparguete		
	Salada/Legumes	Cenoura ralada		
	Sobremesa	Fruta da época (<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)		

5ª Feira	Sopa	Feijão verde		780 kcal
	Prato	Bacalhau à Brás		
	Salada/Legumes	Alface e tomate		
	Sobremesa	Mousse		

6ª Feira	Sopa	Espinafres		671 kcal
	Prato	Macarronete com frango, cenoura e couve lombarda		
	Salada/Legumes	Incluído		
	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 rijia; 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