

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



16 A 20 MARÇO



2ª Feira

Sopa	Canja	
Prato	Ovos mexidos com salsicha e arroz branco	
Salada/Legumes	Salada mista	
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	

kcal
518

3ª Feira

Sopa	Couve flor	
Prato	Jardineira de potas (argolas ou tiras de pota)	
Salada/Legumes	Incluido no prato	
Sobremesa	Gelatina	

kcal
641

4ª Feira

Sopa	Abóbora e couve	
Prato	Esparguete à bolonhesa	
Salada/Legumes	Salada mista	
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	

kcal
601

5ª Feira

Sopa	Camponesa	
Prato	Feijoada de carnes [carne de porco, carne de vaca, feijão vermelho, couve e cenoura]	
Salada/Legumes	Incluido no prato	
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	

kcal
707

6ª Feira

Sopa	Nabo e nabiças	
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovos)	
Salada/Legumes	Couve salteada	
Sobremesa	Aletria (massa aletria, ovos)	

Kcal
616

Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água

Feliz PASCOA!



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 rijas; 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