

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



9 A 13 MARÇO



2ª Feira	Sopa	Legumes		kcal 633
	Prato	Jardineira de vitela		
	Salada/Legumes	Incluído no prato		
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)		

3ª Feira	Sopa	Feijão verde		kcal 730
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate		
	Salada/Legumes	Cenoura ralada		
	Sobremesa	Leite creme		

4ª Feira	Sopa	Espinafres		kcal 727
	Prato	Estufado de carne com grão-de-bico [carne de porco, Grão de bico, couve e cenoura e massa]		
	Salada/Legumes	Incluído no prato		
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)		

5ª Feira	Sopa	Couve branca		kcal 620
	Prato	Pernas de frango assadas com arroz branco		
	Salada/Legumes	Alface, tomate e milho		
	Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)		

6ª Feira	Sopa	Juliana		Kcal 680
	Prato	Empadão de atum		
	Salada/Legumes	Salada mista		
	Sobremesa	Pudim flan		

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