

# EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



# 13 A 17 ABRIL



<b>2ª Feira</b>	Sopa	Legumes		<b>593 kcal</b>
	Prato	Almondegas estufadas com <b>esparguete</b>		
	Salada/Legumes	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)		

<b>3ª Feira</b>	Sopa	Ervilhas e cenoura		<b>543 kcal</b>
	Prato	<b>Bacalhau</b> à Gomes de Sá ( <b>Bacalhau, ovo</b> e batata)		
	Salada/Legumes	Alface e tomate		
	Sobremesa	<b>logurte</b>		

<b>4ª Feira</b>	Sopa	Nabo com espinafres		<b>682 kcal</b>
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de ervilhas		
	Salada/Legumes	Milho, alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)		

<b>5ª Feira</b>	Sopa	Alho Francês		<b>630 kcal</b>
	Prato	Salada de <b>pescada</b> com macedónia de legumes e batata cozida		
	Salada/Legumes	Incluído no prato		
	Sobremesa	<b>Pudim</b>		

<b>6ª Feira</b>	Sopa	Feijão verde		<b>717 kcal</b>
	Prato	Rancho (vitela, couve, grão e <b>massa</b> )		
	Salada/Legumes	Couve incluída		
	Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)		

**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 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