

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



7 A 11 ABRIL



2ª Feira	Sopa			
	Prato			
	Salada/Legumes			
	Sobremesa			

3ª Feira	Sopa	Canja		620 kcal
	Prato	Salada russa com atum(atum, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)		
	Salada/Legumes	Incluído no prato		
	Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)		

4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura		618 kcal
	Prato	Carne à bolonhesa (carne picada e esparguete)		
	Salada/Legumes	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta da época(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)		

5ª Feira	Sopa	Couve flor		713 kcal
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate		
	Salada/Legumes	Salada mista		
	Sobremesa	Gelatina		

6ª Feira	Sopa	Abóbora e couve		607 Kcal
	Prato	Frango estufado com puré de batata ou batata cozida		
	Salada/Legumes	Salada mista		
	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