

# EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



# 19 A 23 OUTUBRO



2ª Feira	Sopa	Canja		494 kcal
	Prato	Hamburguer de vaca com esparguete		
	Salada/Legumes	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta da época (dependendo fruta as Kcal são dadas em média)		

3ª Feira	Sopa	Feijão e hortaliça		588 kcal
	Prato	Pescada cozida com salada quente de batata, milho, cenoura e brócolos		
	Salada/Legumes	Incluído no prato		
	Sobremesa	Pudim flan		

4ª Feira	Sopa	Cenoura s e ervilhas		591 kcal
	Prato	Peru estufado com cenoura e arroz branco		
	Salada/Legumes	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta da época (dependendo fruta as Kcal são dadas em média)		

5ª Feira	Sopa	Creme de alface		638 kcal
	Prato	Argolas de lulas estufadas com puré de batata		
	Salada/Legumes	Salada mista		
	Sobremesa	Iogurte de aromas		

6ª Feira	Sopa	Caldo verde		593 Kcal
	Prato	Carne porco assada com arroz de cenoura		
	Salada/Legumes	Salada de alface		
	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 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 deseie sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação**

A técnica  
Dr.ª Ana Sofia Rebelo