



# Ementa



*Semana de 4 a 8 janeiro 2016*

<i>Segunda-feira</i>			
<i>Sopa</i>		Juliana	
<i>Prato</i>	Massa de vitela (massa, vitela e cenoura)		
<i>Salada</i>		Alface	
<i>Sobremesa</i>		Fruta da época	
			<b>694 Kcal</b>

<i>Terça-feira</i>			
<i>Sopa</i>		Abóbora e couve	
<i>Prato</i>	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas		  
<i>Salada</i>		Alface, tomate e milho	
<i>Sobremesa</i>		Iogurte	
			<b>665 Kcal</b>

<i>Quarta-feira</i>			
<i>Sopa</i>		Espinafres	
<i>Prato</i>	Febras de porco estufadas com esparguete		
<i>Salada</i>		Cenoura ralada	
<i>Sobremesa</i>		Fruta da época	
			<b>482 Kcal</b>

<i>Quinta-feira</i>			
<i>Sopa</i>		Feijão verde	
<i>Prato</i>	Bacalhau à Brás		 
<i>Salada</i>		Salada mista	
<i>Sobremesa</i>		Pudim flan	 
			<b>596 Kcal</b>

<i>Sexta-feira</i>			
<i>Sopa</i>		Couve flor	
<i>Prato</i>	Frango assado com arroz cenoura		
<i>Salada</i>		Salada mista	
<i>Sobremesa</i>		Fruta da época	
			<b>544 Kcal</b>

Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio realizada conforme circular nº3/DSEEAS/DGE/2013

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



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 superior,  
Drª Ana Sofia Rebelo*