



# Ementa



*Semana de 26 a 30 setembro 2016*

<i>Segunda-feira</i>			
<i>Sopa</i>		Canja 	<b>663kcal</b>
<i>Prato</i>	Almôndegas (mistas) estufadas com arroz branco	 	
<i>Salada</i>	Salada tomate, alface e cenoura ralada		
<i>Sobremesa</i>	Fruta		

<i>Terça-feira</i>			
<i>Sopa</i>		Creme ervilhas  	<b>686kcal</b>
<i>Prato</i>	Pescada (desfiada) cozida com batata, cenoura, feijão verde e 1/2 ovo		
<i>Salada</i>	Incluído		
<i>Sobremesa</i>	Arroz doce  		

<i>Quarta-feira</i>			
<i>Sopa</i>		Legumes  	<b>840 Kcal</b>
<i>Prato</i>	Ranchinho de frango (frango guisado, massa, grão, cenoura e couve)		
<i>Salada</i>	Incluído		
<i>Sobremesa</i>	Fruta		

<i>Quinta-feira</i>			
<i>Sopa</i>		Espinafres  	<b>536 Kcal</b>
<i>Prato</i>	Caldeirada de lulas (argolas de lulas, batata, tomate, pimentos e cebola)		
<i>Salada</i>	Cenoura e couve roxa raladas		
<i>Sobremesa</i>	Pudim flan  		

<i>Sexta-feira</i>			
<i>Sopa</i>		Feijão	<b>586 Kcal</b>
<i>Prato</i>	Lombo porco assado com arroz de cenoura		
<i>Salada</i>	Couve cozida e salteada (corte juliana)		
<i>Sobremesa</i>	Fruta		

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 nutricionista,  
Drª Ana Sofia Rebelo (1544 NE)*