

Semana de 7 a 11 novembro 2016

Segunda-feira

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

Terça-feira

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

Quarta-feira

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

Quinta-feira

<i>Sopa</i>	Espinafres   	618 Kcal
<i>Prato</i>	Empadão de atum (atum estufado em cebolada e tomate)	
<i>Salada</i>	Cenoura e couve roxa raladas	
<i>Sobremesa</i>	Iogurte 	

Sexta-feira

<i>Sopa</i>	Feijão	586 Kcal
<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 inofensivos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação.

*A nutricionista,
Drª Ana Sofia Rebelo (1544 NE)*