

# EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



# 16 A 20 JUNHO



2ª Feira

Sopa	Canja	121kcal
Prato	Almôndegas vitela estufadas com massa laços	468kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	12 kcal
Sobremesa	Fruta da época	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

736kcal

3ª Feira

Sopa	Couve	96 kcal
Prato	Bacalhau à Brás	484 kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	12 kcal
Sobremesa	Gelatina	107kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

780 kcal

4ª Feira

Sopa	Alface	91 kcal
Prato	Arroz à salsicheiro (porco, frango e salsichas)	440Kcal
Salada/Legumes	Ervilhas e cenouras incluídas no arroz	
Sobremesa	Fruta da época <i>(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)</i>	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

662 kcal

5ª Feira

Sopa	Abóbora com massinhas	183 kcal
Prato	Tintureira/Cação assada com puré de batata/batata cozida	298kcal
Salada/Legumes	Legumes salteados	89Kcal
Sobremesa	Bolo de Laranja	165Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

816 kcal

6ª Feira

Sopa	Macedónia legumes	119kcal
Prato	Strogonoff de peru com natas e cogumelos e arroz branco	537kcal
Salada/Legumes	Tomate/Alface/Pepino	17kcal
Sobremesa	Fruta da época	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

804 kcal

## Observações:

Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013



A técnica nutrição  
Dr.ª Ana Sofia Rebelo