

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



23 A 27 JUNHO



2ª Feira

Sopa	Juliana	99kcal
Prato	Esparguete à Bolonhesa	542Kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	12 kcal
Sobremesa	Fruta da época	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

784 Kcal

3ª Feira

Sopa	Espinafres	109kcal
Prato	Salada Russa de atum	339kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	12 kcal
Sobremesa	Iogurte	106kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

647 Kcal

4ª Feira

Sopa	Alho Francês	136kcal
Prato	Massa à Lavrador	654Kcal
Salada/Legumes	Legumes incluídos	
Sobremesa	Fruta da época	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

921 Kcal

5ª Feira

Sopa	Feijão verde	94 kcal
Prato	Pescada estufada com batata cozida ou assada	380 kcal
Salada/Legumes	Cenoura ralada	16 kcal
Sobremesa	Aletria	88 kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

659 Kcal

6ª Feira

Sopa	Crema de legumes	121kcal
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	418Kcal
Salada/Legumes	Tomate e cenoura	11 kcal
Sobremesa	Fruta da época <i>(dependendo fruta as Kcal são dadas em média)</i>	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

681 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