



2ª Feira

Sopa	Creme de legumes	121 kcal
Prato	Hamburguer(vitela) com esparguete	345kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	12 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50 Kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

609 Kcal

3ª Feira

Sopa	Abóbora e couve flor	125kcal
Prato	Bolinhos Bacalhau com arroz de tomate	440kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	23kcal
Sobremesa	Gelatina	107kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

776 Kcal

4ª Feira

Sopa	Creme de ervilhas	117kcal
Prato	Carne porco assada com batata corada no forno	553kcal
Salada/Legumes	Salada tomate	8 kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

809 Kcal

5ª Feira

Sopa	Alface	91kcal
Prato	Massada de peixe(2 variedades)	445kcal
Salada/Legumes	Alface e tomate	16kcal
Sobremesa	Gelado	58 kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

691 Kcal

6ª Feira

Sopa	Feijão verde	117kcal
Prato	Arroz de aves(frango e peru) no forno	346kcal
Salada/Legumes	Tomate e pepino	27kcal
Sobremesa	Fruta da época(<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)	50kcal
	Pão de Mistura	81 kcal

621 Kcal

Observações:

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

