

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



15 A 19 JUNHO



2ª Feira	Sopa	Legumes		
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz de legumes		
	Salada/Legumes	Salada mista (alface, tomate)		
	Sobremesa	Fruta da época (dependendo fruta as Kcal são dadas em média)		

3ª Feira	Sopa	Cenoura		
	Prato	Massada de peixe		
	Salada/Legumes	Salada alface		
	Sobremesa	Fruta da época (dependendo fruta as Kcal são dadas em média)		

4ª Feira	Sopa	Alho francês		
	Prato	Jardineira de vitela		
	Salada/Legumes	Incluído no prato principal		
	Sobremesa	Fruta da época (dependendo fruta as Kcal são dadas em média)		

5ª Feira	Sopa	Feijão		
	Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura		
	Salada/Legumes	Cenoura ralada		
	Sobremesa	Mousse		

6ª Feira	Sopa	Alface		
	Prato	Frango assado com esparguete		
	Salada/Legumes	Salada mista		
	Sobremesa	Fruta da época (dependendo fruta as Kcal são dadas em média)		

Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água

Observações:

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijá; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

. 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 técnica
Dr.ª Ana Sofia Rebelo