

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



29 JUNHO A 3 JULHO



2ª Feira	Sopa	Canja (<i>massa pevide, frango e cenoura</i>)		
	Prato	Almondégas estufadas com arroz branco		
	Salada/Legumes	Salada mista (<i>alface, tomate</i>)		
	Sobremesa	Fruta da época (<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)		

3ª Feira	Sopa	Feijão verde		
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (<i>bacalhau, ovo, batata e cenoura</i>)		
	Salada/Legumes	Salada mista (<i>alface, tomate, pepino</i>)		
	Sobremesa	Mousse		

4ª Feira	Sopa	Camponesa		
	Prato	Panados de porco com arroz de feijão		
	Salada/Legumes	Cenoura ralada		
	Sobremesa	Fruta da época (<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)		

5ª Feira	Sopa	Courgete		
	Prato	Bolonhesa de atum (<i>esparguete, atum, molho de tomate</i>)		
	Salada/Legumes	Salada mista (<i>alface e tomate</i>)		
	Sobremesa	Gelado		

6ª Feira	Sopa	Juliana		
	Prato	Pernas de frango assadas com batata frita		
	Salada/Legumes	Salada mista (<i>alface, tomate e milho</i>)		
	Sobremesa	Fruta da época (<i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i>)		

Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água

Observações:

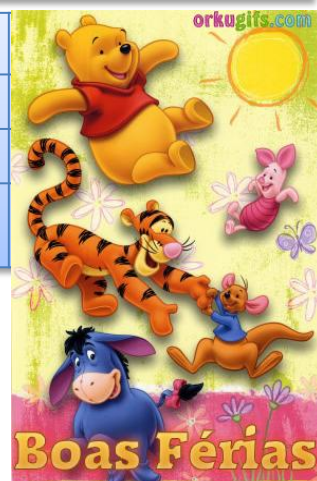
☑ Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013

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 rijas; 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 superior
Dr.ª Ana Sofia Rebelo