

SEMANA DE 8 A 12 DE OUTUBRO

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa de brócolos (batata, cebola, brócolos, cenoura)	193
Prato	Rissóis de carne com arroz de legumes	420
Salada	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Pêra/Maçã	64/45
TERÇA		
Sopa	Sopa de feijão vermelho (cebola, courgette, cenoura, massa, feijão)	131
Prato	Peixe (maruca) cozido com batata, cenoura, couve e ovo	382
Salada		
Sobremesa	Laranja/Banana	46/85
QUARTA		
Sopa	Sopa de espinafres (courgette, cebola, cenoura, espinafres)	91
Prato	Perú assado com massa tagliatella	351
Salada	Tomate, alface, couve roxa	54
Sobremesa	Pêra/Maçã	64/45
QUINTA		
Sopa	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, couve)	75
Prato	Peixe (salmão) grelhado no forno com batata murro	274
Salada	Alface, beterraba, tomate	52
Sobremesa	Laranja/Banana	46/85
SEXTA		
Sopa	Sopa de nabiças (batata, cebola, nabiças, cenoura)	60
Prato	Feijoada à Portuguesa (carne de porco, chouriça, cenoura, feijão, couve) com arroz branco	699
Salada		80
Sobremesa	Pêra/Maçã	64/45

Notas: a) A energia é apresentada por dose.

Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 Kcal.

A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.



LANCHE

SEMANA DE 8 A 12 DE OUTUBRO

- 2.^a Feira | Cereais com leite ou pão com manteiga e leite
- 3.^a Feira | Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 4.^a Feira | Iogurte de aromas com pão com manteiga/bolachas e fruta da época
- 5.^a Feira | Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 6.^a Feira | Bolo de iogurte com sumo e fruta da época ou pão com manteiga e sumo e fruta da época

A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.