

Ementa

Semana de 10 a 14 de outubro 2016

DIA 10	Sopa	Do Dia	valores médios por 100 gramas no prato principal
2ª feira	Prato	Carne de Vaca estufada - arroz e ervilhas	
	Salada & Vegetais	Salada alface	
	Sobremesa	Fruta da época	
			345 Kcal

DIA 11	Sopa	Do Dia	valores médios por 100 gramas no prato principal
3ª feira	Prato	Massada de Atum	
	Salada & Vegetais	Salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
			315 Kcal

DIA 12	Sopa	Do Dia	valores médios por 100 gramas no prato principal
4ª feira	Prato	Frango assado com batata corada	
	Salada & Vegetais	Salada de tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
			391 Kcal

DIA 13	Sopa	Do Dia	valores médios por 100 gramas no prato principal
5ª feira	Prato	Pastéis de Bacalhau com arroz legumes	
	Salada & Vegetais	Salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
			353 Kcal

DIA 14	Sopa	Do Dia	valores médios por 100 gramas no prato principal
6ª feira	Prato	Febras grelhadas com esparguete	
	Salada & Vegetais	Salada de tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
			335 Kcal

A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.