

# Ementa

## Semana de 24 a 28 de outubro 2016

<b>DIA 24</b>	Sopa	Do Dia	valores médios por 100 gramas no prato principal
<b>2ª feira</b>	Prato	Empadão de Atum com arroz	
	Salada & Vegetais	Salada alface	
	Sobremesa	Fruta da época	<b>341 Kcal</b>

<b>DIA 25</b>	Sopa	Do Dia	valores médios por 100 gramas no prato principal
<b>3ª feira</b>	Prato	Carne de Porco assada com esparguete	
	Salada & Vegetais	Salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	<b>303 Kcal</b>

<b>DIA 26</b>	Sopa	Do Dia	valores médios por 100 gramas no prato principal
<b>4ª feira</b>	Prato	Bacalhau à Brás	
	Salada & Vegetais	Salada de tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	<b>384 Kcal</b>

<b>DIA 27</b>	Sopa	Do Dia	valores médios por 100 gramas no prato principal
<b>5ª feira</b>	Prato	Bife de Frango com arroz e ervilhas	
	Salada & Vegetais	Salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	<b>236 Kcal</b>

<b>DIA 28</b>	Sopa	Do Dia	valores médios por 100 gramas no prato principal
<b>6ª feira</b>	Prato	Almondegas com esparguete	
	Salada & Vegetais	Salada de tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	<b>348 Kcal</b>

A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.