



## EMENTA Nº 16

## JANEIRO DE 2015

### SEMANA DE 12 JANEIRO A 19 DE JANEIRO DE 2015

DIA	EMENTA	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA DIA 12	SOPA PRATO SOBREMESA	Legumes Hambúrguer com esparguete Laranja Salada de alface, cenoura e tomate Kcal +/-408
3ª FEIRA DIA 13	SOPA PRATO SOBREMESA	Courgette e espinafres Arroz de marisco Banana Kcal +/- 393
4ª FEIRA DIA 14	SOPA PRATO SOBREMESA	Feijão verde Frango assado com batata assada Tangerina Salada de alface e cenoura Kcal +/-526
5ª FEIRA DIA 15	SOPA PRATO SOBREMESA	Couve coração Empadão de atum Iogurte grego/fruta Salada mista (alface, cenoura, couve roxa e milho) Kcal +/- 573
6ª FEIRA DIA 16	SOPA PRATO SOBREMESA	Canja Lasanha de carne Maçã Salada de alface e cebola Kcal +/- 514

Data: 09 /12/2014

Em reunião de: 09/12/2014

Observações:

Conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/213, a ementa é acompanhada pela respectiva ficha técnica que poderá ser consultada no Refeitório Escolar. A ementa foi calculada a partir dos valores estabelecidos pelo caderno de encargo da DREN e da "Tabela de Composição Alimentar Portuguesa". Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio

O Diretor: \_\_\_\_\_