

Ementas da semana: 21-04-2025 a 25-04-2025
2ª feira 21-04-2025



INTERRUPÇÃO LETIVA

3ª feira 22-04- 2025

Sopa: Creme de Legumes (cebola , batata, cenoura, nabo, alho francês, curgete)
Prato: Filetes de pescada no forno c/ arroz de cenoura
Prato Vegetariano : Arroz de cenoura c/ legumes no forno
Salada: Couve roxa/Tomate/Pepino
Sobremesa: **Maça**/Pera/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 23-04-2025

Sopa: Brócolos (batata ,curgete, cenoura ,abobora, brócolos , alho francês)
Prato: Bifinhos de vitela em cebolada c/ puré de batata
Prato Vegetariano: Empadão de Legumes
Salada : Pepino /Alface/Cebola/Milho
Sobremesa: Laranja/Pera/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 24-04-2025

Sopa :Couve coração e Grão (batata ,cenoura, cebola ,grão, couve coração, curgete)
Prato: Massa de Atum
Prato Vegetariano: Massada de legumes
Salada: Pepino/Alface/Cebola/Milho
Sobremesa: Laranja/**Maça**/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 25-04-2024

1



Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

O Diretor

- Ricardo Manuel Pinto Montes -

A Assistente Técnica

- Ana Luisa Correia Pereira Lourenço -



Semana de 21/04/2025 a 25/04/2025

V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
327.8-362.3	8.6-12.9	5.8-11.5	47.4-64.7

Semana 1

Interrupção Letiva



SEG.

		Creme de Legumes	147	4,8	4,4	21,6
		Filetes de pescada no forno c/ arroz de cenoura	575	3,1	2,2	4
TERÇA		Arroz de cenoura c/legumes no forno	390	3,1	10	14,3
		Couve roxa/Tomate/Pepino	71	2,1	3,4	7,1
		Maçã/Pera/Banana	54	0,4	0,5	9,2

		Brócolos	108	2,3	3,3	15
		Bifinhos de vitela em cebolada c/ pure de batata	525	4,6	11,5	13
QUARTA		Empadão de legumes	390	3,1	10	14,3
		Pepino/Alface/Cebola /Milho	71	2,1	3,4	7,1
		Laranja/Pera/Banana	54	0,4	0,5	9,2

		Couve Coração e grao	108	2,3	3,3	
		Massa de Atum	525	4,6	11,5	13
QUINTA		Massada de legumes	390	3,1	10	14,3
		Pepino/Alface/Cebola/Milho	48	0,9	3,2	3,2
		Laranja/Maçã/Banana	50	1,3	0,2	10,4

SEXTA

