

## EMENTA DE 28 DE NOVEMBRO A 2 DE DEZEMBRO

### 2ª FEIRA

(28/11/2022)

#### Ementa Ficha Técnica



	Valor Calórico (kcal)
<b>Sopa:</b> Creme de legumes variados	140
<b>Prato:</b> massa com carne, grão e legumes	416
<b>Vegetais:</b> alface e tomate	30
<b>Sobremesa:</b> laranja ou banana	62 ou 105
<b>Pão:</b> Pão de mistura ou de milho	65 a 183
<b>Total</b>	<b>713 a 874 Kcal</b>

### 3ª FEIRA

(29/11/2022)

#### Ementa Ficha Técnica



	Valor Calórico (kcal)
<b>Sopa:</b> Creme de legumes variados	140
<b>Prato:</b> Filetes com Arroz	346
<b>Vegetais:</b> alface e tomate	12
<b>Sobremesa:</b> maçã ou gelatina	70 ou 56
<b>Pão:</b> Pão de mistura ou de milho	65 a 183
<b>Total</b>	<b>619 a 716 Kcal</b>

### 4ª FEIRA

(30/11/2022)

#### Ementa Ficha Técnica



	Valor Calórico (kcal)
<b>Sopa:</b> Creme de legumes variados	140
<b>Prato:</b> Cozido à Portuguesa com arroz	613
<b>Vegetais:</b> couve e cenoura	18
<b>Sobremesa:</b> laranja ou pêra	70 ou 100
<b>Pão:</b> Pão de mistura ou de milho	65 a 183
<b>Total</b>	<b>906 a 1054 Kcal</b>

### 6ª FEIRA

(02/12/2022)

#### Ementa Ficha Técnica



	Valor Calórico (kcal)
<b>Sopa:</b> legumes	140
<b>Prato:</b> Bacalhau à Brás	236
<b>Vegetais:</b> alface, azeitonas e tomate	15
<b>Sobremesa:</b> maçã ou pudim	70 ou 100
<b>Pão:</b> Pão de mistura ou de milho	65 a 183
<b>Total</b>	<b>526 a 674 Kcal</b>

Barcelinhos, 28 de novembro de 2022 O Diretor,

*António Gonçalves de Carvalho*