



# REFEITÓRIO

Ementa nº 1 Semana: 11 a 15 setembro 2017

Horário	Refeição	2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
9:00h 9:30h 9:30h 10:00h	Reforço da manhã	Pão com fiambre e leite com chocolate em pacote de 200ml		Pão com manteiga e sumo em pacote de 200ml		Pão com queijo e leite com chocolate em pacote de 200ml		Pão com fiambre e sumo em pacote de 200ml		Pão com manteiga e leite com chocolate em pacote de 200ml	
11:30h 12:30h 12:15h 14:00h	Almoço	Sopa:	Creme de cenoura	Sopa:	Creme de repolho	Sopa:	Creme de espinafres	Sopa:	Creme de Feijão	Sopa:	Creme de Bróculos
		Prato principal:	Esparguete à bolonhesa e salada de alface ou tomate	Prato principal:	Salada de feijão frade com batata e cenoura cozida e atum	Prato principal:	Peito de frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface	Prato principal:	Lulinhas estufadas com batata cozida e salada de tomate	Prato principal:	Lombo de porco grelhado com arroz de legumes
		Sobremesa:	Maçã	Sobremesa:	Arroz doce	Sobremesa:	Papaia	Sobremesa:	Queque de laranja	Sobremesa:	Maçã
	Valor Nutricional	Kcal	***	Kcal	***	Kcal	***	Kcal	***	Kcal	***
		Lípidos	***	Lípidos	***	Lípidos	***	Lípidos	***	Lípidos	***
		Hidratos carbono	***	Hidratos carbono	***	Hidratos carbono	***	Hidratos carbono	***	Hidratos carbono	***
Proteínas	***	Proteínas	***	Proteínas	***	Proteínas	***	Proteínas	***		
15:30h 16:30h	Lanche	Pão com queijo e sumo em pacote de 200ml		Pão com fiambre e leite com chocolate em pacote de 200ml		Pão com manteiga e sumo em pacote de 200ml		Pão com queijo e leite com chocolate em pacote de 200ml		Pão com fiambre e sumo em pacote de 200ml	

SERVIÇOS SOCIAIS DA ECCB

Nota: Esta ementa pode ser alterada por rutura de stock

\*\*\*

Devido a dificuldades logísticas não foi possível analisar de momento o valor nutritivo das refeições