



# Ementa Sec. Cinfães

## Almoço Almoço

**23/05/2022 - Segunda-feira**

**Kcal Total: 1097**

**Alergénicos**

**Sopa:** Caldo verde

**Prato 1:** Rojões

**Outros:** Salada

**Sobremesa:** Fruta

**24/05/2022 - Terça-feira**

**Kcal Total: 756**

**Alergénicos**

**Sopa:** Creme de ervilhas

**Prato 1:** Rodizio de peixe com arroz de legumes

**Outros:** Salada

**Sobremesa:** Gelado

**25/05/2022 - Quarta-feira**

**Kcal Total: 454**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de tomate

**Prato 1:** Almôndegas com massa esparguete

**Outros:** Salada

**Sobremesa:** Fruta

**26/05/2022 - Quinta-feira**

**Kcal Total: 816**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de repolho

**Prato 1:** Arroz de tomate com pota panada

**Outros:** Salada

**Sobremesa:** Fruta

**27/05/2022 - Sexta-feira**

**Kcal Total: 791**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de legumes

**Prato 1:** Frango estufado com puré de batata

**Outros:** Salada

**Sobremesa:** Fruta



# Ementa Sec. Cinfães

## Almoço Ementa Vegetariana

**23/05/2022 - Segunda-feira**

**Kcal Total: 597**

**Alergénicos**

**Sopa:** Caldo verde  
**Prato 1:** Rissóis de cogumelos com esparguete  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta

**24/05/2022 - Terça-feira**

**Kcal Total: 556**

**Alergénicos**

**Sopa:** Creme de ervilhas  
**Prato 1:** Tofu grelhado com arroz de legumes  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Gelado

**25/05/2022 - Quarta-feira**

**Kcal Total: 552**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de tomate  
**Prato 1:** Seitan com batata corada  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta

**26/05/2022 - Quinta-feira**

**Kcal Total: 616**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de repolho  
**Prato 1:** Pimentos recheados com arroz de tomate  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta

**27/05/2022 - Sexta-feira**

**Kcal Total: 650**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de legumes  
**Prato 1:** Legumes estufados com puré  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta