

















# EMENTA






SEGUNDA-FEIRA   09 DE FEVEREIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de brócolos		12		
Prato	Lombo de bacalhau no forno com arroz de cenoura		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	597	667
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, cenoura e milho com cogumelos		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	703	848
Salada/vegetais	Pepino e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA   10 DE FEVEREIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de agrião		12	666	748
Prato	Bife de frango com esparguete		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com esparguete		1 / 6 / 10	629	748
Salada/vegetais	Couve-flor e couve-romanesca cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA   11 DE FEVEREIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de courgette		12	605	719
Prato	Arroz de polvo		1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14		
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde e vermelho, milho)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	512	593
Salada/vegetais	Cenoura ralada e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA   12 DE FEVEREIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião		6 / 12 / 13	733	885
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	755	915
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA   13 DE FEVEREIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de juliana		12	657	784
Prato	Massada de cavala com cogumelos		1 / 4		
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos		1 / 4 / 6	672	805
Salada/vegetais	Alface e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

## SABIA QUE...

... dia 14 de fevereiro é o **dia dos namorados?**

Temos uma sugestão para um **lanche saudável e saboroso:**

### PUDIM DE AVEIA E BANANA



**Seja saudável, seja feliz!**  
Feliz Dia dos Namorados!

Fonte: Nutrimento, DGS - No dia dos namorados, ofereça um lanche saudável

**Nota:** A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Contém produtos de origem biológica.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.