




EMENTA






SEGUNDA-FEIRA 16 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
	CARNAVAL			

TERÇA-FEIRA 17 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
	CARNAVAL			

QUARTA-FEIRA 18 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
	CARNAVAL			

QUINTA-FEIRA 19 DE FEVEREIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de grão com hortaliça		6 / 12 / 13	644	725
Prato	Pescada à Gomes de Sá		2 / 3 / 4 / 12 / 14		
Prato vegetariano	Confortado de legumes (courgette, cenoura, milho) e tofu com batata cozida		6 / 12	672	800
Salada/vegetais	Cenoura baby e couve-flor cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 20 DE FEVEREIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de abóbora		12	660	789
Prato	Lombo de porco no forno com arroz de feijão preto		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13		
Prato vegetariano	Feijoada de legumes (cenoura, couve lombardo, pimento vermelho e verde) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	623	739
Salada/vegetais	Couve roxa e cenoura ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

... muitos dos bens alimentares entregues nas cozinhas municipais, são **entregues a granel?**

Sempre que esta característica se pode aplicar, **exigimos que os alimentos sejam entregues a granel, evitando o aumento de plástico** a partir da embalagem secundária e terciária.



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) Tremçoço, (14) Moluscos.