



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   16 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de acelga	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	395	475
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	399	496
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   17 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
<b>CARNAVAL</b>				

QUARTA-FEIRA   18 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de alface	12		
Prato	Nogueiras de frango com arroz de ervilhas	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 13 / 14	470	601
Prato vegetariano	Nogueiras vegetarianos com arroz de ervilhas	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	447	568
Salada/vegetais	Tomate e alface roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   19 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de grão com hortaliça	6 / 12 / 13	381	496
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	427	531
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)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de abóbora	12		
Prato	Lombo de porco no forno com arroz de feijão preto	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	430	536
Prato vegetariano	Feijoada de legumes (cenoura, couve lombardo, pimento vermelho e verde) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	372	457
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 **entregas 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) Tremço, (14) Moluscos.