



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 16 DE MARÇO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de brócolos		12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês		1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 11 / 12	394	474
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho-francês		1 / 5 / 6 / 8 / 11 / 12	398	495
Salada/vegetais	Tomate e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 17 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de legumes	12		
Prato	Lombo de salmão à Ratatouille (courgette, cebola e cenoura às rodelas) no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	625	698
Prato vegetariano	Estufado de legumes (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos) com grão-de-bico e puré de batata	6 / 8 / 12 / 13	446	558
Salada/vegetais	Alface roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 18 DE MARÇO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de couve portuguesa		12	484	551
Prato	Bife de vaca estufado com esparguete		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com esparguete		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	414	509
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 19 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de abóbora	12		
Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata, ovo e atum)	3 / 4 / 6 / 12 / 13	491	591
Prato vegetariano	Meia desfeita de legumes (cenoura, feijão-verde, ervilhas, grão-de-bico e batata)	6 / 12 / 13	387	478
Salada/vegetais	Couve roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 20 DE MARÇO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião		6 / 12 / 13	399	493
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura e milho		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (courgette, alho-francês, ervilhas, cenoura e feijão-verde)		1 / 6 / 10	372	457
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

... no dia 19 de março celebra-se o **Dia do Pai?**



Partilhamos uma sugestão de receita para este dia especial:

DELÍCIA DE MAÇÃ COM TOPPING SILVESTRE

INGREDIENTES

- 160 g de maçã vermelha c/ casca;
- 40 g de amoras;
- 15 g de flocos de aveia;
- 1 folha de hortelã;
- 6 g de nozes;
- Sumo de limão q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Colocar as amoras a marinar com a hortelã e o sumo de limão;
- Cozer a maçã e triturá-la;
- Dispor o puré de maçã numa taça;
- Acrescentar os flocos de aveia e as amoras marinadas;
- Polvilhar com as nozes trituradas.

“Uma saudável alimentação para um pai campeão!”

Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição

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.