



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 20 DE ABRIL		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 21 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de agrião	12		
Prato	Bife de frango com esparguete	1 / 6 / 10	666	748
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 22 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de courgette	12		
Prato	Arroz de polvo	1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	605	719
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde e vermelho, milho) com arroz branco	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 23 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião	6 / 12 / 13		
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3	733	885
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 24 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de juliana	12		
Prato	Massada de cavala com cogumelos	4 / 6 / 10	657	784
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	6 / 10	672	805
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... dia 22 de abril celebra-se o

Dia Mundial da Terra?

Esta comemoração visa reconhecer a importância do planeta e alertar para a importância e a necessidade de preservar os recursos naturais do mundo.



ESTRATÉGIAS PARA AJUDAR O PLANETA ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO:

- Privilegiar a **Dieta Mediterrânica**;
- Aumentar a ingestão de **produtos de origem vegetal**;
- Optar por **alimentos sazonais e locais**;
- Adquirir **alimentos frescos e minimamente processados**;
- Apoiar o **comércio justo**.

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) Tremoço, (14) Moluscos.