



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 20 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de brócolos		12		
Prato	Lombo de bacalhau no forno com arroz de cenoura		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	394	466
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, cenoura e milho com cogumelos		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	450	533
Salada/vegetais	Pepino e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 21 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de agrião		12		
Prato	Bife de frango com esparguete		1 / 6 / 10	466	532
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com esparguete		1 / 6 / 10	412	507
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)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de courgette		12		
Prato	Arroz de polvo		1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	388	478
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde e vermelho, milho) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	311	374
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)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião		6 / 12 / 13		
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3	430	536
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	451	563
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)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de juliana		12		
Prato	Massada de cavala com cogumelos		4 / 6 / 10	386	489
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos		6 / 10	412	525
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.