



EMENTA



| SEGUNDA-FEIRA 30 DE MARÇO | | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|-----------------------------|--|--|------------------------------|-----------------------|-----|
| | | | | Jl | EB |
| Sopa | Sopa de feijão branco com cenoura | | 6 / 12 / 13 | | |
| Prato | Hambúguer de vaca com arroz branco | | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 | 432 | 561 |
| Prato vegetariano | Hambúguer vegetariano com arroz branco | | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 506 | 675 |
| Salada/vegetais | Alface e cenoura ralada | | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | | 1 | | |

| TERÇA-FEIRA 31 DE MARÇO | | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|---------------------------|---|--|------------|-----------------------|-----|
| | | | | Jl | EB |
| Sopa | Creme de couve-flor | | 12 | 367 | 519 |
| Prato | Bacalhau à Gomes de Sá | | 3 / 4 / 12 | | |
| Prato vegetariano | Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho) | | 6 / 12 | 413 | 512 |
| Salada/vegetais | Pepino e tomate | | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | | 1 | | |

| QUARTA-FEIRA 01 DE ABRIL | | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|----------------------------|--|--|------------|-----------------------|-----|
| | | | | Jl | EB |
| Sopa | Sopa de espinafres | | 12 | 462 | 548 |
| Prato | Bifes de peru com massa fusilli | | 1 / 6 / 10 | | |
| Prato vegetariano | Seitan com molho de tomate e massa fusilli | | 1 / 6 / 10 | 412 | 507 |
| Salada/vegetais | Couve romanêsca e cenoura baby cozidos | | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | | 1 | | |

| QUINTA-FEIRA 02 DE ABRIL | | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|----------------------------|--|--|---------------------------------|-----------------------|-----|
| | | | | Jl | EB |
| Sopa | Creme de feijão manteiga com nabo | | 6 / 12 / 13 | | |
| Prato | Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês | | 1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11 | 392 | 471 |
| Prato vegetariano | Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês | | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 396 | 492 |
| Salada/vegetais | Alface e tomate | | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | | 1 | | |

| SEXTA-FEIRA 03 DE ABRIL | | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|---------------------------|--|--|------------|-----------------------|----|
| | | | | Jl | EB |
| FERIADO | | | | | |

SABIA QUE...

... dia 31 de março comemora-se a **Páscoa**?

Deixamos uma sugestão de receita para celebrar o dia:

AMÊNDOAS + SAUDÁVEIS



INGREDIENTES

- 200 g amêndoas ao natural;
- 10 g mel;
- Raspa de limão e laranja;
- Canela q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa taça envolva as amêndoas com a canela, o mel e a raspa de limão e laranja. Coloque o preparado num tabuleiro próprio e leve ao forno a 180°C durante 15 minutos.

Boa Páscoa!

Fonte: Páscoa mais saudável, receitas Chef Fábio Bernardino, Nutrimento - DGS

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.