



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 27 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de acelga	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	614	704
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	619	733
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 28 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve portuguesa	12		
Prato	Salmão em lombinho no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	888	967
Prato vegetariano	Falafel de favas com puré de batata	6 / 8	714	842
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 29 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alface	12		
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	605	713
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e arroz branco (macedónia, courgette, couve-flor, brócolos)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	661	790
Salada/vegetais	Tomate e alface roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 30 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de grão com hortaliça	6 / 12 / 13		
Prato	Pescada à Gomes de Sá	2 / 3 / 4 / 12 / 14	644	725
Prato vegetariano	Confortado de legumes (courgette, cenoura, milho) e tofu com batata cozida	6 / 12	672	800
Salada/vegetais	Cenoura baby e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 01 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
FERIADO				

SABIA QUE...

... comer em família

fortalece a saúde e as relações?

Partilhar refeições sem distrações digitais é um momento privilegiado de convivência que **reduz em 25% o risco de problemas nutricionais.**



Este hábito está alinhado com os **princípios da Dieta Mediterrânica**, que valoriza não só a **qualidade dos alimentos**, mas também o **convívio à mesa, a partilha em família e o respeito pelos ritmos das refeições.**

Fonte: Lusíadas - Família à mesa: O papel das refeições em família na formação de hábitos

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.