



EMENTA



| SEGUNDA-FEIRA 13 DE ABRIL | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|-----------------------------|---|-------------------------|-----------------------|-----|
| | | | Jl | EB |
| Sopa | Creme de ervilhas | 12 | | |
| Prato | Almôndegas de leguminosas e legumes (ervilhas, batata e cenoura) com massa tricolor | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 394 | 499 |
| Prato vegetariano | Almôndegas vegetarianas com massa tricolor | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 394 | 499 |
| Salada/vegetais | Tomate e alface | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | 1 | | |

| TERÇA-FEIRA 14 DE ABRIL | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|---------------------------|--|-------------|-----------------------|-----|
| | | | Jl | EB |
| Sopa | Sopa de couve-flor com feijão branco | 6 / 12 / 13 | | |
| Prato | Salada russa com atum e ovo (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura) | 3 / 4 / 12 | 428 | 585 |
| Prato vegetariano | Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida | 6 / 12 / 13 | 351 | 429 |
| Salada/vegetais | Incorporado no prato | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | 1 | | |

| QUARTA-FEIRA 15 DE ABRIL | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|----------------------------|--|-----------------------------------|-----------------------|-----|
| | | | Jl | EB |
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 12 | | |
| Prato | Feijoada à lavrador (porco, vaca, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13 | 489 | 615 |
| Prato vegetariano | Feijoada legumes (courgette, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13 | 371 | 456 |
| Salada/vegetais | Incorporado no prato | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | 1 | | |

| QUINTA-FEIRA 16 DE ABRIL | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|----------------------------|------------------------------------|--------------------|-----------------------|-----|
| | | | Jl | EB |
| Sopa | Creme de beterraba com lentilhas | 1 / 12 | | |
| Prato | Maruca no forno com puré de batata | 1 / 2 / 4 / 7 / 14 | 435 | 519 |
| Prato vegetariano | Caldeirada com cubinhos de seitan | 1 / 6 / 12 | 423 | 526 |
| Salada/vegetais | Pepino e milho | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | 1 | | |

| SEXTA-FEIRA 17 DE ABRIL | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|---------------------------|--|------------|-----------------------|-----|
| | | | Jl | EB |
| Sopa | Caldo verde | 12 | | |
| Prato | Massada de peru com molho de tomate, cenoura e milho | 6 / 10 | 423 | 525 |
| Prato vegetariano | Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (Creme de soja) | 6 / 10 | 431 | 537 |
| Salada/vegetais | Cenoura baby e feijão-verde cozidos | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | 1 | | |

SABIA QUE...

...um dos alimentos do mês de abril, é a:

NÊSPERA

Como **benefícios**, destacam-se:

- Excelente fonte de vitamina A e antioxidantes (que contribuem para a proteção das células);
- É rica em potássio (ajuda a controlar a pressão arterial e previne ataques cardíacos);
- Teor elevado em vitamina C e excelente fonte de minerais como ferro, cálcio, fósforo, manganês e cobre.



Fonte: Dieta Mediterrânica - Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO

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) Tremeço, (14) Moluscos.