



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   11 E MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de ervilhas		12		
Prato	Almôndegas de vaca com massa espiral		1 / 6 / 10	569	720
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa espiral		1 / 6 / 10	435	541
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA   12 E MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas		1 / 12		
Prato	Empadão de cavala (puré)		1 / 4 / 6 / 7	394	487
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré vegetariano, macedónia e brócolos) (creme de soja)		1 / 6 / 8	408	506
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA   13 E MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda		12		
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)		1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	402	477
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	406	498
Salada/vegetais	Pepino e alface roxa				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA   14 E MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de legumes		12		
Prato	Massada de peixe (pescada)		1 / 2 / 4 / 6 / 10 / 14	368	443
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	363	445
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA   15 E MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde		12		
Prato	Bife de peru estufado com batatinhas assadas com orégãos no forno		12	464	551
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas no forno com orégãos		1 / 6 / 12	408	506
Salada/vegetais	Tomate e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

## SABIA QUE...

... existem diferentes **tipos de pimentos?**

Embora todos os pimentos cresçam na mesma planta, eles apresentam-se em diversas formas e tons. O **pimento verde**, **ao amadurecer**, transforma-se numa paleta vibrante que inclui o **vermelho**, **laranja**, **amarelo**, **roxo**, **azulado** ou **preto**. Apesar de as suas dimensões e aspeto variarem, a característica mais utilizada para os distinguir é o seu sabor.

**Conheça os diferentes tipos de pimentos:**



Fonte: Continente - Pimentos: benefícios e receitas deliciosas

**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) Tremçoço, (14) Moluscos.