



EMENTA



| SEGUNDA-FEIRA 04 E MAIO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|---------------------------|---|---------------------|-----------------------|------|
| | | | 2,3 CEB | Sec. |
| Sopa | Creme de alho francês | 12 | | |
| Prato | Pescada à Gomes de Sá | 2 / 3 / 4 / 12 / 14 | 644 | 725 |
| Prato vegetariano | Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho) | 6 / 12 | 672 | 800 |
| Salada/vegetais | Pepino e milho | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | 1 | | |

| TERÇA-FEIRA 05 E MAIO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|-------------------------|--|------------|-----------------------|------|
| | | | 2,3 CEB | Sec. |
| Sopa | Sopa de espinafres | 12 | | |
| Prato | Macarronada de frango com macedónia | 6 / 10 | 621 | 736 |
| Prato vegetariano | Macarrão de vegetais com ervilhas (abóbora, beringela, couve-flor e courgette) | 6 / 10 | 620 | 775 |
| Salada/vegetais | Incorporado no prato | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | 1 | | |

| QUARTA-FEIRA 06 E MAIO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|--------------------------|--|-------------------------|-----------------------|------|
| | | | 2,3 CEB | Sec. |
| Sopa | Creme de cenoura | 12 | | |
| Prato | Hambúrguer de leguminosas e legumes (ervilhas, batatas e cenoura) com arroz branco | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 888 | 951 |
| Prato vegetariano | Hambúrguer vegetariano com arroz branco | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 888 | 951 |
| Salada/vegetais | Cenoura ralada e alface | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | | | |

| QUINTA-FEIRA 07 E MAIO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|--------------------------|---|------------------------------|-----------------------|------|
| | | | 2,3 CEB | Sec. |
| Sopa | Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde) | 12 | | |
| Prato | Esparguete à bolonhesa (vaca) | 1 / 6 / 10 | 651 | 774 |
| Prato vegetariano | Esparguete à bolonhesa (soja) | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 | 674 | 805 |
| Salada/vegetais | Tomate e pepino | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | 1 | | |

| SEXTA-FEIRA 08 E MAIO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|-------------------------|---|---------------|-----------------------|------|
| | | | 2,3 CEB | Sec. |
| Sopa | Sopa de feijão branco com cenoura | 6 / 12 / 13 | | |
| Prato | Bacalhau com natas | 1 / 4 / 6 / 7 | 823 | 994 |
| Prato vegetariano | Especialidade à Conquinha (creme de soja) | 6 / 8 | 839 | 982 |
| Salada/vegetais | Alface roxa e milho | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | | | |

SABIA QUE...

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

CEREJA

A cereja é uma fruta muito pequena, mas bastante concentrada em nutrientes.

Como **benefícios**, destacam-se:

- Excelente fonte de fibra (que melhora a saúde digestiva);
- Elevado teor de vitaminas A e C (que contribui para a saúde dos olhos e da pele);
- Baixo valor energético e elevado teor de água.



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) Tremçoço, (14) Moluscos.