



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 04 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de alho francês	12		
Prato	Pescada à Gomes de Sá	2 / 3 / 4 / 12 / 14	381	496
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)	6 / 12	427	531
Salada/vegetais	Pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 05 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de espinafres	12		
Prato	Macarronada de frango com macedónia	6 / 10	385	475
Prato vegetariano	Macarrão de vegetais com ervilhas (abóbora, beringela, couve-flor e courgette)	6 / 10	411	510
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 06 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de cenoura	12		
Prato	Hambúrguer de leguminosas e legumes (ervilhas, batatas e cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	504	675
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	504	675
Salada/vegetais	Cenoura ralada e alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

QUINTA-FEIRA 07 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	12		
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)	1 / 6 / 10	407	504
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	410	509
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 08 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura	6 / 12 / 13		
Prato	Bacalhau com natas	1 / 4 / 6 / 7	620	790
Prato vegetariano	Especialidade à Conquinha (creme de soja)	6 / 8	547	690
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) Tremoço, (14) Moluscos.