



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 18 E MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de feijão manteiga com nabo		6 / 12 / 13		
Prato	Arroz de tamboril		1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	580	681
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde, vermelho e milho) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	534	619
Salada/vegetais	Couve-flor e brócolos cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 19 E MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Caldo verde		12		
Prato	Rancho (massa, grão-de-bico, carne de vaca, couve-lombarda e cenoura)		1 / 3 / 6 / 10 / 12 / 13	698	838
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve-lombarda, courgette e cenoura)		1 / 3 / 6 / 10 / 12 / 13	588	690
Salada/vegetais	Incorporado no prato				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 20 E MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de espinafres com cenoura		12		
Prato	Salada russa de atum (batata, macedónia e ovo)		3 / 4 / 12	731	910
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida		6 / 12 / 13	549	640
Salada/vegetais	Incorporado no prato				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 21 E MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de nabíça		12		
Prato	Cubinhos de frango guisados com esparguete		1 / 6 / 10	642	764
Prato vegetariano	Picadinho de soja com esparguete		1 / 6 / 10	630	749
Salada/vegetais	Pepino e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 22 E MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco		6 / 12 / 13		
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3	741	894
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	763	923
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

... no dia 21 de maio
celebra-se o:

Dia Nacional e Europeu da Luta Contra a Obesidade

Este dia foi criado em 2004 e é celebrado no penúltimo sábado do mês de maio. Foi criado com o intuito de **sensibilizar a população para o problema da obesidade e das doenças associadas**, assim como das implicações da obesidade na saúde.



Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição

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.