



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 08 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de alface	12		
Prato	Esparguete à Bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	404	500
Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	404	500
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 09 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de couve-flor	12		
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata e ovo)	3 / 4 / 12	367	519
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)	6 / 12	413	512
Salada/vegetais	Pepino e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 10 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
FERIADO				

QUINTA-FEIRA 11 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Empadão de cavala (puré)	1 / 4 / 7 / 12	383	472
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré, macedónia e brócolos)	1	397	491
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		


SEXTA-FEIRA 12 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura	6 / 12 / 13		
Prato	Hambúrguer de vaca com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	432	561
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	506	675
Salada/vegetais	Tomate e alface roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Os **bens alimentares frescos**, exceto o pescado, são **entregues diariamente**, nas cozinhas municipais?

As entregas nas cozinhas municipais são diárias. Assim é possível fornecer às nossas crianças, a **melhor matéria-prima, fresca e segura**.



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.