



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 29 DE JUNHO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de brócolos		12		
Prato	Lombo de bacalhau no forno com arroz de cenoura		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	394	466
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, cenoura e milho com cogumelos		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	450	533
Salada/vegetais	Pepino e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 30 DE JUNHO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de agrião		12		
Prato	Hambúrguer de vaca com esparguete		1 / 6 / 10 / 12	432	561
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com esparguete		1 / 6 / 10	506	675
Salada/vegetais	Couve-flor e couve-romanesca cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 01 DE JULHO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de courgette		12		
Prato	Arroz de polvo		1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	388	478
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde e vermelho, milho)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	311	374
Salada/vegetais	Cenoura ralada e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 02 DE JULHO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião		6 / 12 / 13		
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3	430	536
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	451	563
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 03 DE JULHO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de juliana		12		
Prato	Massada de cavala com cogumelos		1 / 3 / 4 / 6 / 10	386	489
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos		1 / 3 / 6 / 10	412	525
Salada/vegetais	Alface e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

O **manjerico** é muito mais do que o símbolo dos **Santos Populares**?

Conhecido como a "erva dos namorados", o manjerico não serve apenas para decorar janelas ou espantar insetos, é uma **erva aromática** comestível e muito versátil.

Além de dar um toque de frescura a **saladas, sopas e caldos**, as suas folhas podem ser usadas em **infusões** que ajudam na digestão e promovem o relaxamento. Podes ainda usá-lo para criar **azeites e vinagres aromatizados**!



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.