



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 28 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve portuguesa	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	394	474
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	398	496
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 29 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de acelga	12		
Prato	Salmão em lombinho no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	622	693
Prato vegetariano	Falafel de favas com puré de batata vegan	6 / 8	441	563
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 30 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Crema de alface	12		
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	377	464
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e arroz branco (macedónia, courgette, couve-flor, brócolos)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	401	506
Salada/vegetais	Couve roxa e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 01 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de grão com hortaliça	6 / 12 / 13		
Prato	Pescada à Gomes de Sá	2 / 3 / 4 / 12 / 14	380	495
Prato vegetariano	Confortado de legumes (courgette, cenoura, milho) e tofu com batata cozida	6 / 12	426	530
Salada/vegetais	Cenoura baby e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 02 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Crema de abóbora	12		
Prato	Lombo de porco no forno com arroz de feijão preto	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	442	552
Prato vegetariano	Feijoada de legumes (cenoura, couve lombardo, pimento vermelho e verde) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	384	474
Salada/vegetais	Alface roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Uma das frutas da época de outubro, é o:

Dióspiro

Este fruto é **rico em água e fibras**, que ajudam a regular o intestino e a controlar o colesterol. A sua cor alaranjada revela a presença de **carotenóides**, poderosos aliados na proteção do coração e das células.

Existe 2 tipos: o de **"roer"**, com **polpa rija**, e o de **"abrir"**, com **polpa mole e doce**.



Fonte: Lusíadas - Dióspro: propriedades nutricionais

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) Tremço, (14) Moluscos.