EMENTA

SEGUNDA-FEIRA | 02 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de courgette	12	734	856
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo (batata cozida)	3 / 4 / 6 / 12 / 13		
Prato vegetariano	Salada de feijão-frade, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	520	604
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA | 03 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de juliana	12	671	748
Prato	Pernas de frango no forno com massa penne	1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Tofu na frigideira com massa penne	1 / 6 / 10	670	802
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA | 04 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de grão	6 / 12 / 13	746	892
Prato	Especialidade à Conquinha com molho branco (natas e béchamel) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	1 / 3 / 6 / 7		
Prato vegetariano	Especialidade à Conquinha (creme de soja) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	6 / 8	719	855
Salada/vegetais	Alface roxa e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA | 05 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de agrião	12	652	780
Prato	Picadinho de vaca com arroz de grelos e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Falafel de favas com arroz de grelos e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	657	767
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA | 06 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de hortaliça	12	576	594
Prato	Jardineira de lulas (macedónia)	2 / 4 / 12 / 14		
Prato vegetariano	Jardineira de soja (macedónia)	1 / 5 / 6 / 8 / 11 / 12	556	648
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... a fruta de **COR ROXA/AZUL** é rica em vitamina C, vitamina B, ácido fólico, potássio e fósforo?

As frutas roxas/azuis como as **amoras**, **mirtilos**, **uvas tintas**, **figos** e **ameixas** proporcionam vários benefícios para a nossa saúde, dos quais:

- Proteção contra danos oxidativos;
- Melhoria da saúde cardiovascular;
- Ajuda na melhoria da memória.



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.