# EMENTA

| SEGUNDA-FEIRA \| 02 DE NOVEMBRO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | JI | EB |
| Sopa | Creme de courgette | 12 | 460 | 545 |
| 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 | 323 | 391 |
| Salada/vegetais | Alface e tomate | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | 1 | | |

| TERÇA-FEIRA \| 03 DE NOVEMBRO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | JI | EB |
| Sopa | Sopa de juliana | 12 | 425 | 516 |
| Prato | Pernas de frango no forno com massa penne | 1 / 6 / 10 | | |
| Prato vegetariano | Tofu na frigideira com massa penne | 1 / 6 / 10 | 420 | 535 |
| 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) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | JI | EB |
| Sopa | Creme de grão | 6 / 12 / 13 | 510 | 644 |
| 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 | 560 | 684 |
| 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) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | JI | EB |
| Sopa | Sopa de agrião | 12 | 421 | 523 |
| 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 | 396 | 511 |
| Salada/vegetais | Tomate e milho | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | 1 | | |

| SEXTA-FEIRA \| 06 DE NOVEMBRO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | JI | EB |
| Sopa | Sopa de hortaliça | 12 | 383 | 463 |
| Prato | Jardineira de lulas (macedónia) | 2 / 4 / 12 / 14 | | |
| Prato vegetariano | Jardineira de soja (macedónia) | 1 / 5 / 6 / 8 / 11 / 12 | 411 | 430 |
| 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.