



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 07 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2/3/CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-encarnado com agrião	6 / 12 / 13		
Prato	Hambúrguer de aves com massa tricolor	1 / 3 / 6 / 12	739	874
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com massa tricolor	1 / 3 / 6	786	937
Salada/vegetais	Alface e belerraba ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 08 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2/3/CEB	Sec.
Sopa	Creme de alface	12		
Prato	Caldeirada de peixe (pescada e manuca)	2 / 4 / 12 / 14	811	878
Prato vegetariano	Caldeira com cubinhos de seitan	1 / 6 / 12	669	783
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 09 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2/3/CEB	Sec.
Sopa	Canja/Creme de courgette	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho-francês	3 / 7	644	733
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura	6	648	761
Salada/vegetais	Alface-roxa e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 10 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2/3/CEB	Sec.
Sopa	Sopa juliana	12		
Prato	Esparguete à Bolonhesa de Atum	1 / 3 / 4	702	827
Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa (soja)	1 / 3 / 6 / 8 / 11	717	848
Salada/vegetais	Cenoura ralada e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 11 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2/3/CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-lombarda	12		
Prato	Empadão de vaca (puré)	1 / 7	682	801
Prato vegetariano	Estufado de legumes com batata cozida e grão-de-bico (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	6 / 12 / 13	627	727
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Um dos alimentos do mês de outubro, é a:

Romã

Como benéficos, destacam-se:

- Possível papel protetor da saúde cardiovascular;
- Possível papel relevante na prevenção da diabetes meliitus, doença inflamatória do intestino, hipertensão, aterosclerose e várias outras patologias metabólicas



Fonte: Dieta Mediterrânica - Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO

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) Tremeço, (14) Moluscos.



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 14 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3,CEB	Sec.
Sopa	Creme de ervilhas	12	753	924
Prato	Alho-francês à Brás (ovo)	3		
Prato vegetariano	Alho-francês à Brás (creme de soja)	6 / 8	775	954
Salada/vegetais	Alface-roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 15 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3,CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão-branco	6 / 12 / 13	688	806
Prato	Massada de peru com macedónia	1 / 3		
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (ervilhas, cenoura, feijão-verde, courgette e alho-francês)	1 / 3	665	774
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 16 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3,CEB	Sec.
Sopa	Creme de abóbora	12	678	728
Prato	Arroz de cavala colorido (macedónia, pimento verde e vermelho)	4		
Prato vegetariano	Arroz colorido com soja (macedónia, pimento verde e vermelho)	1 / 6 / 8 / 11	736	806
Salada/vegetais	Alface e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 17 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3,CEB	Sec.
Sopa	Sopa de nabiça	12	786	861
Prato	Bifanas de cebolada (porco) com batatinhas no forno	12		
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas no forno	1 / 6 / 12	668	782
Salada/vegetais	Tomate e couve-roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 18 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3,CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12	663	736
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de tomate e arroz de ervilhas	4		
Prato vegetariano	Arroz de tomate e grão-de-bico com cogumelos, milho e cenoura	6 / 12 / 13	700	826
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... no dia 16 de outubro comemora-se o:

“Dia Mundial da Alimentação”

Foi instituído pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), em 1981, sendo comemorado em mais de 150 países de todo o mundo.

É como que um apelo global à Erradicação da Fome, por um mundo em que alimentos nutritivos estejam disponíveis e sejam acessíveis a todos, em qualquer lugar.



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) Tremçoço, (14) Moluscos.