



SEGUNDA-FEIRA   04 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de espinafres	12		
Prato	Arroz de carnes (vaca e porco) (cenoura, ervilhas e pimento verde e vermelho)		381	469
Prato vegetariano	Arroz de feijão-encarnado com legumes (macedónia, courgette, pimento verde e vermelho)	6 / 12 / 13	402	498
Salada/vegetais	Brócolos e feijão-verde cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   05 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de legumes	12		
Prato	Salada russa de cavala com ovo (feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	395	524
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	329	399
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   06 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de cenoura	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho-francês	1 / 3 / 6 / 7	391	470
Prato vegetariano	Feijoada de legumes com arroz branco (courgette, cenoura e couve-lombarda)	6 / 12 / 13	363	445
529Salada/vegetais	Couve-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   07 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de alho-francês	12		
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de cenoura e coentros e puré de batata	1 / 4 / 7	425	497
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)	6 / 12	521	659
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   08 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-manteiga com agrião	6 / 12 / 13		
Prato	Almondegas de aves com esparguete	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	563	711
Prato vegetariano	Almondegas vegetarianas com esparguete	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	429	532
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

Um dos alimentos do mês de novembro, é a:

## ABÓBORA

Como **características nutricionais** apresenta:

- Baixo valor energético;
- Fornecedora de vitamina A e carotenos;
- Fornecedora de vitamina C;
- Contém potássio, cálcio, fósforo e magnésio;
- Apresenta uma elevada quantidade de água (96,6%).



Fonte: Abóbora à lupa, 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) Tremeço, (14) Moluscos.