



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 16 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de brócolos	12	678	775
Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	1 / 3 / 6		
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de lentilhas	6	683	804
Salada/vegetais	Cenoura baby e feijão-verde cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 17 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de cenoura	12	652	732
Prato	Maruca com molho de tomate e puré de batata	1 / 4 / 7		
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e batata cozida (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	12	622	721
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 18 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12	698	775
Prato	Bife de frango estufado com arroz primavera (cenoura e milho)			
Prato vegetariano	Seitan com cenoura, molho de tomate e arroz primavera (cenoura e milho)	1 / 6	661	774
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 19 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça	6 / 12 / 13	696	816
Prato	Massada de cavala com cogumelos	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	711	837
Salada/vegetais	Alface-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 20 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de legumes	12	773	902
Prato	Nogueletes de frango com arroz de cenoura	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 13 / 14		
Prato vegetariano	Nogueletes vegetarianos com arroz de cenoura	1 / 6	729	846
Salada/vegetais	Pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

A **LARANJA** é uma fruta rica em fibras, vitaminas A, B e C, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias?

Todas estas propriedades auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a reduzir o colesterol, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunológico.



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.