



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 13 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	1 / 12		
Prato	Picadinho de vaca com arroz de grelos e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	761	901
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, cenoura e milho com cogumelos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	747	882
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 14 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de agrião	12		
Prato	Posta de salmão no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	777	850
Prato vegetariano	Jardineira de soja (macedónia)	1 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	605	699
Salada/vegetais	Cenoura ralada e alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 15 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Bife de peru estufado com massa espiral	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	727	807
Prato vegetariano	Seitan com molho de tomate e cenoura com massa espiral	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	672	788
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 16 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de legumes (courgette, cenoura, nabo, abóbora, alho-francês, couve-portuguesa)	12		
Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo)	3 / 4 / 12	743	845
Prato vegetariano	Meia desfeita de legumes (cenoura, feijão-verde, ervilhas, grão-de-bico e batata)	12	591	679
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 17 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura	6 / 12 / 13		
Prato	Ovos mexidos com arroz de legumes (macedónia, pimento verde e vermelho)	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	668	761
Prato vegetariano	Tofu e alho francês mexido com arroz de legumes (macedónia, pimento verde e vermelho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	673	789
Salada/vegetais	Alface-roxa e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... as **refeições escolares**

estão de acordo com o padrão alimentar mediterrânico?

A alimentação mediterrânica caracteriza-se pelo **tempo à mesa**, pelo **modo de estar à mesa** e acima de tudo pelo **respeito e atenção** para com o modo como são preparados e tratados os alimentos, muitos deles com história própria, sazonalidade e origem local.

Seguir os princípios da Dieta Mediterrânica permite fazer refeições mais saborosas, saudáveis e acessíveis.



Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição – Ebook “Dieta Mediterrânica, um padrão alimentar saudável”

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.