



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 06 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Creme de abóbora		12		
Prato	Arroz de cavala colorido (macedónia, pimento verde e vermelho)		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	372	458
Prato vegetariano	Arroz colorido com soja (macedónia, pimento verde e vermelho)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	433	540
Salada/vegetais	Alface e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 07 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão-branco		6 / 12 / 13		
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura ralada e milho		1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	404	500
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (ervilhas, cenoura, feijão-verde, courgette e alho-francês)		1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	382	470
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 08 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Creme de ervilhas		12		
Prato	Alho-francês à Brás (ovo)		3	444	554
Prato vegetariano	Alho-francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	464	582
Salada/vegetais	Alface-roxa e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 09 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Sopa de nabiça		12		
Prato	Bifanas de cebolada (porco) com batatinhas no forno		12	502	571
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas no forno		1 / 6 / 12	398	492
Salada/vegetais	Tomate e couve-roxa				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 10 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Sopa de couve-portuguesa		12		
Prato	Lombo de pescada no forno com arroz de ervilhas		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	406	470
Prato vegetariano	Arroz de tomate e grão-de-bico com cogumelos, milho e cenoura		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	416	517
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

No dia 6 de janeiro assinala-se o

Dia de Reis?

Em Portugal, é frequente o consumo de **Bolo Rei** e **Bolo Rainha** (versão sem as frutas cristalizadas);

Em algumas zonas do país, **cantam-se as Janeiras** (de 1 a 6 de janeiro): grupos de pessoas que cantam de porta em porta e como agradecimento recebem comida e bebida.



Feliz Ano Novo 2025!

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.