



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   13 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	1 / 12		
Prato	Picadinho de vaca com arroz de grelos e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	456	570
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, cenoura e milho com cogumelos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	429	534
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)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de agrião	12		
Prato	Posta de salmão no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	565	629
Prato vegetariano	Jardineira de soja (macedónia)	1 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	403	427
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)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Bife de peru estufado com massa espiral	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	457	541
Prato vegetariano	Seitan com molho de tomate e cenoura com massa espiral	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	406	499
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   16 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
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	450	535
Prato vegetariano	Meia desfeita de legumes (cenoura, feijão-verde, ervilhas, grão-de-bico e batata)	12	346	422
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)	
			Jl	EB
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	400	476
Prato vegetariano	Tofu e alho francês mexido com arroz de legumes (macedónia, pimento verde e vermelho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	404	497
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) Tremoço, (14) Moluscos.