



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 20 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça	6 / 12 / 13		
Prato	Empadão de atum (arroz)	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	739	874
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (brócolos, ervilhas, cenoura e feijão-verde) (arroz)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	684	800
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 21 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de couve-flor	12		
Prato	Perna de frango no forno com massa tricolor	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	697	768
Prato vegetariano	Tofu fumado na frigideira com massa tricolor	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	696	822
Salada/vegetais	Cenoura ralada e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 22 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-encarnado	6 / 12 / 13		
Prato	Especialidade à conquinha com molho branco (natas) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	1 / 6 / 7	902	835
Prato vegetariano	Especialidade à conquinha (creme de soja)	6 / 8	875	898
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 23 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Caldo verde	12		
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	727	852
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	750	883
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 24 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de brócolos	12		
Prato	Abrótea no forno com molho de tomate e arroz primavera (cenoura e milho)	1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	659	741
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e arroz branco (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	724	859
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

O **KIWI** é mais rico em vitamina C do que a laranja?

100 g de kiwi cobrem 100% das nossas necessidades diárias da vitamina C

VAMOS CONHECER O KIWI?

Este fruto apresenta uma consistência cremosa, um **sabor doce e ácido**.

No interior reside uma **polpa verde** brilhante, de centro esbranquiçado com pequenas **sementes pretas**.



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.