



SEGUNDA-FEIRA 20 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça		6 / 12 / 13		
Prato	Empadão de atum (arroz)		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	504	507
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (brócolos, ervilhas, cenoura e feijão-verde) (arroz)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	402	498
Salada/vegetais	Tomate e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 21 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de couve-flor		12		
Prato	Perna de frango no forno com massa tricolor		1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	418	493
Prato vegetariano	Tofu fumado na frigideira com massa tricolor		1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	413	513
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)	
				Jl	EB
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	505	637
Prato vegetariano	Especialidade à conquinha (creme de soja)		6 / 8	535	677
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 23 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Caldo verde		12		
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)		1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	425	531
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)		1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	430	535
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)	
				Jl	EB
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	396	467
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	409	516
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.