



SEGUNDA-FEIRA   20 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortalíça		6 / 12 / 13	504	507
Prato	Empadão de atum (arroz)		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
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	418	493
Prato	Perna de frango no forno com massa tricolor		1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
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	505	637
Prato	Especialidade à conquinha com molho branco (natas) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)		1 / 6 / 7		
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	425	531
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)		1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
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	396	467
Prato	Abrótea no forno com molho de tomate e arroz primavera (cenoura e milho)		1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14		
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) Tremçoço, (14) Moluscos.