

# EMENTA



| SEGUNDA-FEIRA   03 DE FEVEREIRO |   | Alergénios                        | Valor calórico (kcal) |     |
|---------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------|-----|
|                                 |   |                                   | Jl                    | EB  |
| Sopa                            | Creme de abóbora  | 12                                |                       |     |
| Prato                           | Arroz de tamboril   | 1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11       | 350                   | 426 |
| Prato vegetariano               | Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde e vermelho, milho) com arroz branco | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13 | 423                   | 535 |
| Salada/vegetais                 | Brócolos e cenoura baby cozidos   |                                   |                       |     |
| Sobremesa                       | Fruta da época  |                                   |                       |     |
| Pão                             | 1 Pão de mistura  | 1                                 |                       |     |

| TERÇA-FEIRA   04 DE FEVEREIRO |                                     | Alergénios | Valor calórico (kcal) |     |
|-------------------------------|-------------------------------------|------------|-----------------------|-----|
|                               |                                     |            | Jl                    | EB  |
| Sopa                          | Sopa de couve-lombarda com ervilhas | 12         | 433                   | 540 |
| Prato                         | Alho francês à Brás (ovo)           | 3          |                       |     |
| Prato vegetariano             | Alho francês à Brás (creme de soja) | 6 / 8      | 453                   | 567 |
| Salada/vegetais               | Alface-roxa e pepino                |            |                       |     |
| Sobremesa                     | Fruta da época                      |            |                       |     |
| Pão                           | 1 Pão de mistura                    | 1          |                       |     |

| QUARTA-FEIRA   05 DE FEVEREIRO |   | Alergénios                  | Valor calórico (kcal) |     |
|--------------------------------|---|-----------------------------|-----------------------|-----|
|                                |   |                             | Jl                    | EB  |
| Sopa                           | Sopa juliana  | 12                          |                       |     |
| Prato                          | Lombo de salmão no forno com molho de tomate e arroz branco | 1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 611                   | 701 |
| Prato vegetariano              | Seitan com cenoura e molho de tomate e arroz branco         | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11     | 398                   | 511 |
| Salada/vegetais                | Cenoura ralada e milho                                      |                             |                       |     |
| Sobremesa                      | Fruta da época  |                             |                       |     |
| Pão                            | 1 Pão de mistura  | 1                           |                       |     |

| QUINTA-FEIRA   06 DE FEVEREIRO |  | Alergénios              | Valor calórico (kcal) |     |
|--------------------------------|--|-------------------------|-----------------------|-----|
|                                |  |                         | Jl                    | EB  |
| Sopa                           | Sopa de feijão-branco com cenoura      | 6 / 12 / 13             |                       |     |
| Prato                          | Carne de vaca guisada com massa penne  | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 446                   | 554 |
| Prato vegetariano              | Hambúrguer vegetariano com massa penne | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 476                   | 617 |
| Salada/vegetais                | Alface e tomate                        |                         |                       |     |
| Sobremesa                      | Fruta da época                         |                         |                       |     |
| Pão                            | 1 Pão de mistura                       | 1                       |                       |     |

| SEXTA-FEIRA   07 DE FEVEREIRO |   | Alergénios          | Valor calórico (kcal) |     |
|-------------------------------|---|---------------------|-----------------------|-----|
|                               |   |                     | Jl                    | EB  |
| Sopa                          | Creme de alface   | 12                  | 367                   | 478 |
| Prato                         | Pescada à Gomes de Sá (batata, ovo)   | 2 / 3 / 4 / 12 / 14 |                       |     |
| Prato vegetariano             | Ensopado com cubinhos de tofu (grão-de-bico, batata, alho francês, cenoura) | 6 / 12 / 13         | 444                   | 555 |
| Salada/vegetais               | Couve-roxa e cenoura ralada   |                     |                       |     |
| Sobremesa                     | Fruta da época  |                     |                       |     |
| Pão                           | 1 Pão de mistura  | 1                   |                       |     |

## SABE QUAL...

... é o nome desta couve?



COUVE ROMANESCA

### BENEFÍCIOS

- Rica em vitamina C e potássio;
- Fonte importante de fibras alimentares;
- Facilita o trânsito intestinal;

### DICAS

- Como tem uma textura macia, deve ser cozida por pouco tempo, para não se partir;
- O ideal é ser cozida ao vapor;
- Pode ser comida crua.

Fonte: Deco Proteste

**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.