

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.