



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   10 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	400	489
Prato vegetariano	Tofu e alho francês mexidos com arroz de lentilhas	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	404	510
Salada/vegetais	Beterraba e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   11 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de brócolos com feijão encarnado	6 / 12 / 13	345	421
Prato	Empadão de cavala (puré)	1 / 4 / 7		
Prato vegetariano	Estufado de legumes com batata cozida (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	12	331	401
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   12 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12		
Prato	Bifanas de cebolada com massa espiral (porco)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	506	575
Prato vegetariano	Seitan de cebolada com massa espiral	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	397	491
Salada/vegetais	Couve-romanesca e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   13 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Lombo de bacalhau com arroz de brócolos	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	403	478
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz, macedónia e brócolos)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	393	485
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   14 DE FEVEREIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de feijão-manteiga com nabo	6 / 12 / 13	380	468
Prato	Jardineira de frango (macedónia)	12		
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	6 / 12 / 13	342	416
Salada/vegetais	Alface-roxa e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE ...

... dia 14 de fevereiro é o **dia dos namorados?**

Temos uma sugestão para um **lanche saudável e saboroso:**

### PUDIM DE AVEIA E BANANA



**Seja saudável, seja feliz!**  
Feliz Dia dos Namorados!

Fonte: Nutrimento, DGS - No dia dos namorados, ofereça um lanche saudável.

**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.