













# EMENTA





SEGUNDA-FEIRA   03 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alho-francês 	12		
Prato	Salada russa de atum (ovo, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	779	888
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida	12	575	580
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época 			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   04 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
<b>CARNAVAL</b>				

QUARTA-FEIRA   05 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de ervilhas 	12		
Prato	Alho francês à Brás (ovo) 	3	783	936
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja) 	6	805	884
Salada/vegetais	Alface e tomate 			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   06 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de agrião 	12		
Prato	Arroz à Valenciana (sem salsichas) (vaca, porco e frango) 	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	725	861
Prato vegetariano	Arroz com legumes e soja (macedónia, courgette e pimentos) 	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	751	897
Salada/vegetais	Couve-flor e brócolos cozidos 			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   07 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de abóbora 	12		
Prato	Lombo de bacalhau no forno com batata cozida	4 / 12	657	692
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)	6 / 12	700	757
Salada/vegetais	Couve-roxa e cenoura ralada 			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

... o alimento do mês de março é o:

### LIMÃO

#### BENEFÍCIOS

- Excelente fonte de vitamina C que ajuda o sistema imunitário a proteger o organismo contra infeções.
- Auxilia na absorção de ferro.



(provérbio)

**“Se a vida te der limões faz uma limonada”**

Fonte: Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO

**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) Tremeço, (14) Moluscos.