



EMENTA



| SEGUNDA-FEIRA 03 DE MARÇO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|-----------------------------|---|------------|-----------------------|-----|
| | | | Jl | EB |
| Sopa | Creme de alho-francês | 12 | | |
| Prato | Salada russa de atum (ovo, feijão-verde, ervilhas e cenoura) | 3 / 4 / 12 | 410 | 561 |
| Prato vegetariano | Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida | 12 | 327 | 397 |
| Salada/vegetais | Incorporado no prato | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | 1 | | |

| TERÇA-FEIRA 04 DE MARÇO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|---------------------------|--|------------|-----------------------|----|
| | | | Jl | EB |
| CARNAVAL | | | | |

| QUARTA-FEIRA 05 DE MARÇO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|----------------------------|-------------------------------------|------------|-----------------------|-----|
| | | | Jl | EB |
| Sopa | Sopa de ervilhas | 12 | | |
| Prato | Alho francês à Brás (ovo) | 3 | 431 | 537 |
| Prato vegetariano | Alho francês à Brás (creme de soja) | 6 | 451 | 564 |
| Salada/vegetais | Alface e tomate | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | 1 | | |

| QUINTA-FEIRA 06 DE MARÇO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|----------------------------|---|-------------------------|-----------------------|-----|
| | | | Jl | EB |
| Sopa | Sopa de agrião | 12 | | |
| Prato | Arroz à Valenciana (sem salsichas) (vaca, porco e frango) | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 393 | 486 |
| Prato vegetariano | Arroz com legumes e soja (macedónia, courgette e pimentos) | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 435 | 542 |
| 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) | |
|---------------------------|---|------------|-----------------------|-----|
| | | | Jl | EB |
| Sopa | Creme de abóbora | 12 | | |
| Prato | Lombo de bacalhau no forno com batata cozida | 4 / 12 | 405 | 472 |
| Prato vegetariano | Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho) | 6 / 12 | 408 | 506 |
| 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.