



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.