



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 17 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	12		
Prato	Lombo de salmão no forno com molho de tomate com arroz de cenoura	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	617	694
Prato vegetariano	Tofu fumado na frigideira com arroz de cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	413	520
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 18 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	12		
Prato	Macarronada de frango com courgette e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	393	485
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (creme de soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	415	515
Salada/vegetais	Alface e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 19 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de feijão-manteiga com nabo	6 / 12 / 13	388	478
Prato	Jardineira de lulas (macedónia)	4 / 12 / 14		
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	6 / 12 / 13	353	432
Salada/vegetais	Couve-romanesca e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 20 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de espinafres	12		
Prato	Lombo de porco no forno com arroz de feijão-encarnado	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	439	557
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, milho e pimentos) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	437	554
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 21 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão-branco	6 / 12 / 13		
Prato	Especialidade à Conquinha com molho branco (natas) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	1 / 3 / 6 / 7	509	643
Prato vegetariano	Especialidade à Conquinha (creme de soja)	6 / 8	539	683
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... no dia 19 de março celebra-se

o **Dia do Pai?**



Partilhamos uma sugestão de receita para este dia especial:

DELÍCIA DE MAÇÃ COM TOPPING SILVESTRE

INGREDIENTES

- 160 g de maçã vermelha c/ casca;
- 40 g de amoras;
- 15 g de flocos de aveia;
- 1 folha de hortelã;
- 6 g de nozes;
- Sumo de limão q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Colocar as amoras a marinar com a hortelã e o sumo de limão;
- Cozer a maçã e triturar-la;
- Dispor o puré de maçã numa taça;
- Acrescentar os flocos de aveia e as amoras marinadas;
- Polvilhar com as nozes trituradas.

“Uma saudável alimentação para um pai campeão!”

Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição.

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.