



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   24 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-encarnado com agrião	6 / 12 / 13		
Prato	Hambúrguer de aves com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	444	571
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	475	618
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   25 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de alface	12		
Prato	Caldeirada de peixe (pescada e maruca)	2 / 4 / 12 / 14	534	602
Prato vegetariano	Caldeirada com cubinhos de seitan	1 / 6 / 12	397	490
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   26 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de courgette	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês		380	455
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês		384	476
Salada/vegetais	Alface-roxa e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   27 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa juliana	12		
Prato	Esparguete à Bolonhesa de vaca	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	425	531
Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	430	535
Salada/vegetais	Cenoura ralada e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   28 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Salada russa de atum com ovo (feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	410	561
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, couve-lombarda, macedónia e batata cozida	12	327	397
Salada/vegetais	Alface, tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

Este mês contamos com a participação da turma 3ªA, da Escola de 1º ciclo Padre Francisco Soares, no Projeto "Tu escolhes o almoço". A escolha foi:



Bom apetite!

**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.