



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 31 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de abóbora	12		
Prato	Arroz de cavala colorido (macedónia, pimento verde e vermelho)	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	372	458
Prato vegetariano	Arroz colorido com soja (macedónia, pimento verde e vermelho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	433	540
Salada/vegetais	Alface e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 01 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão-branco	6 / 12 / 13		
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura ralada e milho	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	404	500
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (ervilhas, cenoura, feijão-verde, courgette e alho-francês)	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	382	470
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 02 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de ervilhas	12		
Prato	Alho-francês à Brás (ovo)	3	444	554
Prato vegetariano	Alho-francês à Brás (creme de soja)	6 / 8	464	582
Salada/vegetais	Alface-roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 03 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de nabiça	12		
Prato	Bifanas de cebolada (porco) com batatinhas no forno com orégãos	1 / 10 / 12	502	571
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas no forno com orégãos	1 / 6 / 10 / 12	398	492
Salada/vegetais	Tomate e couve-roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 04 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12		
Prato	Lombo de pescada no forno com arroz de ervilhas	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	406	470
Prato vegetariano	Arroz de tomate e grão-de-bico com cogumelos, milho e cenoura	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	416	517
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... o alimento do mês
de **abril** é o:

FOLAR DA PÁScoa

O foliar de ovos é uma **oferta tradicional** dos padrinhos para os **afilhados** e **faz parte da mesa da Páscoa**.

O Padrão Alimentar mediterrânico é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio, e deste modo valoriza estes alimentos culturais.



(provérbio)

“ O que é doce nunca amargou ”

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.