



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   07 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas		1 / 12		
Prato	Picadinho de vaca com arroz de grelos e cenoura		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	456	570
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, cenoura e milho com cogumelos		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	429	534
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA   08 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de agrião		12		
Prato	Posta de salmão no forno com puré de batata		1 / 2 / 4 / 7 / 14	565	629
Prato vegetariano	Jardineira de soja (macedónia)		1 / 6 / 8 / 11 / 12	403	427
Salada/vegetais	Cenoura ralada e alface				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA   09 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde		12		
Prato	Bife de peru estufado com massa espiral		1 / 6 / 10	457	541
Prato vegetariano	Seitan com molho de tomate e cenoura com massa espiral		1 / 6 / 10	406	499
Salada/vegetais	Tomate e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA   10 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de legumes (courgette, cenoura, nabo, abóbora, alho-francês, couve-portuguesa)		12		
Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo)		3 / 4 / 12	450	535
Prato vegetariano	Meia desfeita de legumes (cenoura, feijão-verde, ervilhas, grão-de-bico e batata)		12	346	422
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA   11 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura		6 / 12 / 13		
Prato	Ovos mexidos com arroz de legumes (macedónia, pimento verde e vermelho)		1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	400	476
Prato vegetariano	Tofu e alho francês mexido com arroz de legumes (macedónia, pimento verde e vermelho)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	404	497
Salada/vegetais	Alface-roxa e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

## SABIA QUE...

... no dia 7 de abril, comemorou-se o

## Dia Mundial da Saúde?

O direito à saúde de milhões de pessoas está cada vez mais ameaçado no mundo. Para enfrentar esses tipos de desafios, o tema do Dia Mundial da Saúde de 2025 é:

### “Inícios Saudáveis, Futuros Cheios de Esperança”

Objetivo é lançar uma campanha de um ano focada na saúde materna e neonatal, com o propósito de acabar com as mortes maternas e neonatais evitáveis e de priorizar a saúde e o bem-estar das mulheres a longo prazo.



Fonte: Organização Mundial da Saúde

**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.