



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 14 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça		6 / 12 / 13	518	737
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz branco		1 / 2 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11 / 14		
Prato vegetariano	Douradinhos vegan no forno com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	482	592
Salada/vegetais	Tomate e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 15 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de couve-flor		12	404	500
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura ralada e milho		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Tofu fumado na frigideira com massa tricolor		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	382	470
Salada/vegetais	Cenoura ralada e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 16 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda		12	477	568
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo (batata cozida)		3 / 4 / 6 / 12 / 13		
Prato vegetariano	Salada de feijão-frade, macedónia e batata cozida		6 / 12 / 13	344	419
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 17 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Caldo verde		12	425	531
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)		1 / 5 / 10		
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	430	535
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 18 DE ABRIL			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
					Jl	EB

FERIADO

SABIA QUE...

...um outro alimento do mês de abril, é a:

NÊSPERA

Como **benefícios**, destacam-se:

- Excelente fonte de vitamina A e antioxidantes (que contribuem para a proteção das células);
- É rica em potássio (ajuda a controlar a pressão arterial e previne ataques cardíacos);
- Teor elevado em vitamina C e excelente fonte de minerais como ferro, cálcio, fósforo, manganês e cobre.



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) Tremoço, (14) Moluscos.