



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 21 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de espinafres	12		
Prato	Arroz de carnes (vaca e porco) (cenoura, ervilhas e pimento verde e vermelho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	381	469
Prato vegetariano	Arroz de feijão-encarnado com legumes (macedónia, courgette, pimento verde e vermelho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	402	498
Salada/vegetais	Brócolos e feijão-verde cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 22 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de legumes	12		
Prato	Salada russa de cavala com ovo (feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	395	524
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	329	399
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 23 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Crema de cenoura	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho-francês	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	391	470
Prato vegetariano	Feijoada de legumes com arroz branco (courgette, cenoura e couve-lombarda)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	363	445
529Salada/vegetais	Couve-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 24 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Crema de alho-francês	12		
Prato	Massada de peixe (pescada)	1 / 2 / 4 / 6 / 10 / 14	353	423
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 6 / 8 / 10 / 11	397	491
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEGUNDA-FEIRA 25 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
	FERIADO			

SABIA QUE...

... dia 22 de abril celebra-se o

Dia Mundial da Terra?

Esta comemoração visa reconhecer a importância do planeta e alertar para a importância e a necessidade de preservar os recursos naturais do mundo.



ESTRATÉGIAS PARA AJUDAR O PLANETA ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO:

- Privilegiar a **Dieta Mediterrânica**;
- Aumentar a ingestão de **produtos de origem vegetal**;
- Optar por **alimentos sazonais e locais**;
- Adquirir **alimentos frescos e minimamente processados**;
- Apoiar o **comércio justo**.

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 rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.