



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 28 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de abóbora		12	350	426
Prato	Arroz de tamboril		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde e vermelho, milho) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	423	535
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 29 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda com ervilhas		12	433	540
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	453	567
Salada/vegetais	Alface-roxa e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 30 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa juliana		12	611	701
Prato	Lombo de salmão no forno com molho de tomate e arroz branco		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Seitan com cenoura e molho de tomate e arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	398	511
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEGUNDA-FEIRA 01 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
	FERIADO			

SEXTA-FEIRA 02 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de alface	12	367	478
Prato	Pescada à Gomes de Sá (batata, ovo)	2 / 3 / 4 / 12 / 14		
Prato vegetariano	Ensopado com cubinhos de tofu (grão-de-bico, batata, alho francês, cenoura)	6 / 12 / 13	444	555
Salada/vegetais	Couve-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... no dia 5 de maio celebra-se o

Dia da Mãe?

Deixamos uma sugestão saborosa para comemorar este dia:

SMOOTHIE



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