



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   05 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	681	775
Prato vegetariano	Tofu e alho francês mexidos com arroz de lentilhas	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	685	804
Salada/vegetais	Beterraba e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   06 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de brócolos com feijão encarnado	6 / 12 / 13	596	693
Prato	Empadão de cavala (puré)	1 / 4 / 7		
Prato vegetariano	Estufado de legumes com batata cozida (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	12	584	677
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   07 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12		
Prato	Bifanas de cebolada com massa espiral (porco)	1 / 6 / 10	799	880
Prato vegetariano	Seitan de cebolada com massa espiral	1 / 6 / 10	669	785
Salada/vegetais	Couve-romanesca e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   08 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Lombo de bacalhau com arroz de brócolos	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	662	737
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz, macedónia e brócolos)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	671	787
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   09 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de feijão-manteiga com nabo	6 / 12 / 13	643	748
Prato	Jardineira de frango (macedónia)	12		
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	6 / 12 / 13	598	688
Salada/vegetais	Alface-roxa e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE ...

... um dos alimentos do mês de maio, é a:

### CEREJA

A cereja é uma fruta muito pequena, mas bastante concentrada em nutrientes.

Como **benefícios**, destacam-se:

- Excelente fonte de fibra (que melhora a saúde digestiva);
- Elevado teor de vitaminas A e C (que contribui para a saúde dos olhos e da pele);
- Baixo valor energético e elevado teor de água.



**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.