



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 05 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	400	489
Prato vegetariano	Tofu e alho francês mexidos com arroz de lentilhas	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	404	510
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)	
			Jl	EB
Sopa	Crema de brócolos com feijão encarnado	6 / 12 / 13	345	421
Prato	Empadão de cavala (puré)	1 / 4 / 7		
Prato vegetariano	Estufado de legumes com batata cozida (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	12	331	401
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 07 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12		
Prato	Bifanas de cebolada com massa espiral (porco)	1 / 6 / 10	506	575
Prato vegetariano	Seitan de cebolada com massa espiral	1 / 6 / 10	397	491
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)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Lombo de bacalhau com arroz de brócolos	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	403	478
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz, macedónia e brócolos)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	393	485
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 09 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Crema de feijão-manteiga com nabo	6 / 12 / 13	380	468
Prato	Jardineira de frango (macedónia)	12		
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	6 / 12 / 13	342	416
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.



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) Tremço, (14) Moluscos.