



EMENTA



Tommy Vedinas
Alimentação Saudável

PSAE
Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

SEGUNDA-FEIRA 12 DE MAIO		Alergênicos	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda	12		
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo (batata cozida)	3 / 4 / 6 / 12 / 13	477	568
Prato vegetariano	Salada de feijão-frade, macedónia, batata cozida	6 / 12 / 13	344	419
Salada/vegetais	Alface-roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 13 DE MAIO		Alergênicos	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Sopa de feijão-manteiga com agrião	6 / 12 / 13	379	466
Prato	Arroz de aves (frango e peru) (cenoura, ervilhas e pimento verde e vermelho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, cenoura e milho com cogumelos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	411	509
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 14 DE MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				JL	EB
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça		6 / 12 / 13	509	642
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	539	682
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 15 DE MAIO		Alergênicos	Valor calórico (kcal)	
Sopa	Creme de beterraba	12		
Prato	Bife de vaca estufado com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	487	555
Prato vegetariano	Bife de seitan com massa de tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	412	511
Salada/vegetais	Feijão-verde e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 16 DE MAIO		Alergênicos	Valor calórico (kcal)	
			JL	EB
Sopa	Creme de courgette	12		
Prato	Arroz de polvo	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	361	442
	<i>Dormentes Pescada clareada branca</i>	1 / 14		
Prato vegetariano	Arroz de tomate e grão-de-bico com cogumelos, milho e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	384	474
	<i>Dormentes vegetais</i>	12 / 13		
Salada/vegetais	Tomate e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE ...

... as ervas aromáticas

conferem diferentes sabores, aromas e cor às refeições e são um excelente substituto do sal.

Para além disso também influenciam positivamente a saúde pelos benefícios que apresentam.

Estão integradas no padrão da dieta mediterrânica e são muito utilizadas em saladas, sopas, marinados, carnes, peixes, chás e compotas.

Conheça algumas ervas aromáticas:



Coriandra



Salvia



Marjolana



Chervil

Fonte: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - DGS; Associação

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.