



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 02 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Crema de brócolos	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	678	775
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de lentilhas	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	683	804
Salada/vegetais	Cenoura baby e feijão-verde cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 03 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Crema de cenoura	12		
Prato	Maruca com molho de tomate e puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	652	732
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e batata cozida (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	6 / 12 / 13	622	721
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 04 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12		
Prato	Bife de frango estufado com arroz primavera (cenoura e milho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	698	775
Prato vegetariano	Seitan com cenoura, molho de tomate e arroz primavera (cenoura e milho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	661	774
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 05 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça	6 / 12 / 13		
Prato	Massada de cavala com cogumelos	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	696	816
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	711	837
Salada/vegetais	Alface-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 06 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de legumes	12		
Prato	Feijoada à Lavrador (porco, vaca, couve-lombarda, cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	854	953
Prato vegetariano	Feijoada de legumes (couve-lombarda, cenoura e courgette) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	655	765
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Um dos alimentos do mês de junho, é a:

SARDINHA

A sardinha é um **símbolo gastronómico português** e como já diz o nosso povo: as mais saborosas ao paladar são as capturadas nos meses sem “r”.

A sardinha é considerada um peixe gordo, apresenta teores elevados de ácidos gordos **ómega 3**, os quais ajudam o normal funcionamento do coração.



(provérbio)

“Sardinha de São João, já pinga no pão”

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.