



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 02 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Crema de brócolos	12	399	487
Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de lentilhas	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	403	508
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)	
			Jl	EB
Sopa	Crema de cenoura	12	413	489
Prato	Maruca com molho de tomate e puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14		
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e batata cozida (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	6 / 12 / 13	358	439
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 04 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12	453	514
Prato	Bife de frango estufado com arroz primavera (cenoura e milho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Seitan com cenoura, molho de tomate e arroz primavera (cenoura e milho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	398	489
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 05 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça	6 / 12 / 13	383	472
Prato	Massada de cavala com cogumelos	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	415	515
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)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de legumes	12	484	608
Prato	Feijoada à Lavrador (porco, vaca, couve-lombarda, cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13		
Prato vegetariano	Feijoada de legumes (couve-lombarda, cenoura e courgette) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	364	446
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.