



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 16 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-encarnado com agrião	6 / 12 / 13		
Prato	Hambúrguer de aves com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	444	571
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	475	618
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 17 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de alface	12		
Prato	Caldeirada de peixe (pescada e maruca)	2 / 4 / 12 / 14	534	602
Prato vegetariano	Caldeirada com cubinhos de seitan	1 / 6 / 12	397	490
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 18 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de courgette	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês	1 / 3 / 6 / 7	380	455
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês		384	476
Salada/vegetais	Alface-roxa e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 19 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
FERIADO				

SEXTA-FEIRA 20 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda	12		
Prato	Empadão de vaca (puré)	1 / 7	395	488
Prato vegetariano	Estufado de legumes com batata cozida e grão de bico (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	6 / 12 / 13	362	443
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Os **bens alimentares frescos**, exceto o pescado, são **entregues diariamente**, nas cozinhas municipais?

As entregas nas cozinhas municipais são diárias. Assim é possível fornecer às nossas crianças, a **melhor matéria-prima, fresca e segura**.



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) Tremoço, (14) Moluscos.