



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 29 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de acelga	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	619	711
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	624	740
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 30 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve portuguesa	12		
Prato	Salmão em lombinho no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	888	967
Prato vegetariano	Falafel de grão-de-bico com puré de batata	1 / 2 / 3 / 4 / 6 / 7 / 9 / 10 / 11 / 12 / 14		
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 01 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alface	12		
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	605	713
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e arroz branco (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	661	790
Salada/vegetais	Tomate e alface roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 02 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de grão com hortaliça	6 / 12 / 13		
Prato	Pescada à Gomes de Sá	2 / 3 / 4 / 12 / 14	644	725
Prato vegetariano	Confortado de legumes (courgette, cenoura, milho) e tofu com batata cozida	6 / 12	672	800
Salada/vegetais	Cenoura baby e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 03 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de abóbora	12		
Prato	Lombo de porco no forno com arroz de feijão preto	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13		
Prato vegetariano	Feijoada de legumes (cenoura, couve lombardo, pimento vermelho e verde) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	617	731
Salada/vegetais	Couve roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

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.

SABIA QUE...

... existem várias formas de comer fruta?

A fruta faz parte de um grupo de alimentos de **elevado valor nutricional** que deve marcar uma **presença diária na nossa alimentação**.

Existem várias formas de consumir fruta:

- Fruta em natureza;
- Sumos 100% fruta;
- Néctares de fruta;
- Purés de fruta;
- Snacks de fruta desidratada.

