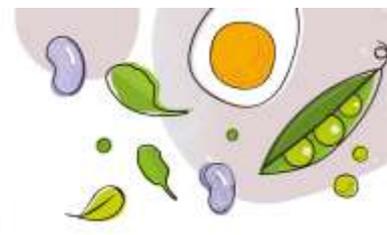




# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   22 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de brócolos		12		
Prato	Lombo de bacalhau no forno com arroz de cenoura		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	394	466
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, cenoura e milho com cogumelos		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Salada/vegetais	Pepino e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA   23 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de agrião		12		
Prato	Bife de frango com esparguete		1 / 5 / 10	466	532
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com esparguete		1 / 5 / 6 / 10	412	507
Salada/vegetais	Brócolos e couve-romanesca cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA   24 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de courgette		12		
Prato	Arroz de polvo		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	388	478
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde e vermelho, milho)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	311	374
Salada/vegetais	Cenoura ralada e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA   25 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião		6 / 12 / 13		
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3	430	536
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	451	563
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA   26 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de juliana		12		
Prato	Massada de cavala com cogumelos		1 / 4 / 6 / 10	386	489
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos		1 / 6 / 8 / 10 / 11	412	525
Salada/vegetais	Alface e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

## SABIA QUE...

Na última quarta-feira do mês de setembro, é celebrado em todo o mundo, o:

### Dia Mundial do Leite Escolar

Assim, dedicámos esta semana, ao Regime Escolar que funde o leite e a fruta num único programa de distribuição nas escolas.



**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.