

SEGUNDA-FEIRA 13 DE OUTUBRO		Alexaénies	Valor calórico (kcal)	
		Alergénios	2,3 CEB	
Sopa	Sopa de ervilhas	12		
Prato	Macarronada de frango com courgette e cenoura	1/6/10	618	729
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (creme de soja)	1/6/10	611	759
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 14 DE OUTUBRO	Alorgónico	Valor calórico (kcal)		
TERÇA-FEIRA	TERÇA-I EIRA 14 DE OUTODIKO		2,3 CEB	
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	1 / 12	600	710
Prato	Empadão de cavala (puré)	1/4/7	609	112
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré, macedónia e brócolos) (creme de soja)	1/6/8	642	758
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 15 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)		
QUANTA-I LIN	WOAKTA-I EIKA 13 DE OUTUDIKO		Alergerilos	2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-lombarda		12		
Prato				531	620
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês		1/5/6/8/10/11	617	730
Salada/vegetais	Pepino e alface roxa				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 16 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Alergenios	2,3 CEB	
Sopa	Creme de legumes	12	580	601
Prato	Massada de peixe (pescada)	1/2/4/6/10/14	580	001
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve-lombarda, courgette e cenoura)	1 / 6 / 10 / 12 / 13	584	686
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 17 DE OUTUBRO		Alorgónico	Valor calórico (kcal)	
SEXTA-FEIRA	II DE OUTUBRO	Alergénios	2,3 CEB	
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Bife de perú estufado com batatinhas assadas com orégãos no forno	1 / 10 / 12	681	760
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno	1 / 6 / 10 / 12	632	749
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

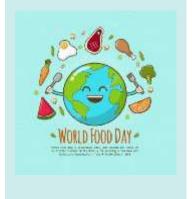
SABIA QUE...

... no dia 16 de outubro comemora-se o:

"Dia Mundial da Alimentação "

Foi instituído pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), em 1981, sendo comemorado em mais de 150 países de todo o mundo.

É como que um apelo global à Erradicação da Fome, por um mundo em que alimentos nutritivos estejam disponíveis e sejam acessíveis a todos, em qualquer lugar.



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.