



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 06 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de alho francês	12		
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	417	494
Prato vegetariano	Arroz de feijão-encarnado com legumes (macedónia, courgette, pimento vermelho e verde)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	412	511
Salada/vegetais	Pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

TERÇA-FEIRA 07 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de espinafres	12		
Prato	Jardineira de frango	12	382	470
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	6 / 12 / 13	344	419
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

QUARTA-FEIRA 08 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de cenoura	12		
Prato	Hambúrguer de leguminosas e legumes (ervilha, batata e cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Hambúrguer de bolota com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Salada/vegetais	Cenoura ralada e alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

QUINTA-FEIRA 09 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Minestrone	12		
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)	1 / 5 / 10	407	504
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10	410	509
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

SEXTA-FEIRA 10 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura	6 / 12 / 13		
Prato	Bacalhau com natas	1 / 4 / 6 / 7	620	780
Prato vegetariano	Especialidade à Conquinha (creme de soja)	6 / 8	547	690
Salada/vegetais	Alface roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

SABIA QUE...

Um dos alimentos do mês de outubro, é a:

Romã

Como **benefícios**, destacam-se:

- Possível papel protetor da saúde cardiovascular;
- Possível papel relevante na prevenção da diabetes mellitus, doença inflamatória do intestino, hipertensão, aterosclerose e várias outras patologias metabólicas.



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) Tremçoço, (14) Moluscos.