

SEGUNDA-FEIRA 13 DE OUTUBRO Sopa Sopa de ervilhas		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		12	JI	FR
Prato	Macarronada de frango com courgette e cenoura	1/6/10	382	471
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (creme de soja)	1/6/8/10	405	501
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 14 DE OUTUBRO		Morránico	Valor calórico (kcal)	
TERÇA-FEIRA	EKÇA-FEIKA 14 DE OUTUBKU			EB
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	1 / 12	204	107
Prato	Empadão de cavala (puré)	1/4/7	394	407
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré, macedónia e brócolos) (creme de soja)	1/6/8	408	506
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 15 DE OUTUBRO		Alorgónico	Valor calórico (kcal)		
			Alergénios		EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda		12		
Prato			1/3/5/6/8/10/ 11	394	473
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês		1/5/6/8/10/11	398	494
Salada/vegetais	Pepino e alface roxa				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 16 DE OUTUBRO		Alorgónico	Valor calórico (kcal)	
		Alergénios		EB
Sopa	Creme de legumes	12	368	442
Prato	Massada de peixe (pescada)	1/2/4/6/10/14	300	443
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve-lombarda, courgette e cenoura)	1 / 6 / 10 / 12 / 13	363	445
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

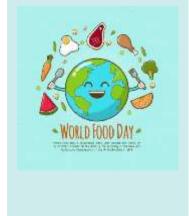
SEXTA-FEIRA 17 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
Sopa	Sopa de feijão-verde	12	01	
Prato	Bife de perú estufado com batatinhas assadas com orégãos no forno	1 / 10 / 12	464	551
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno	1/6/10/12	408	506
Salada/vegetais	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.