



SEGUNDA-FEIRA 27 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Crema de brócolos	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	402	478
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	407	499
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 28 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de legumes	12		
Prato	Lombo de salmão à Ratatouille (courgette, cebola e cenoura às rodela) com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	620	685
Prato vegetariano	Estufado de legumes (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos) com grão-de-bico e puré de batata	6 / 8 / 12 / 13		
Salada/vegetais	Alface roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 29 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve portuguesa	12		
Prato	Bife de vaca estufado com esparguete	1 / 5 / 10	484	551
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com esparguete	1 / 5 / 6 / 10	414	509
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 30 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Crema de abóbora	12		
Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo)	3 / 4 / 6 / 12 / 13	491	591
Prato vegetariano	Meia desfeita de legumes (cenoura, feijão-verde, ervilhas, grão-de-bico e batata)	6 / 12 / 13	387	478
Salada/vegetais	Couve roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 31 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião	6 / 12 / 13		
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura ralada e milho	1 / 6 / 10	399	493
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (courgette, alho-francês, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	1 / 6 / 10 / 12 / 13	372	457
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... a fruta de **COR ROXA/AZUL** é rica em vitamina C, vitamina B, ácido fólico, potássio e fósforo?

As frutas roxas/azuis como as amoras, mirtilos, uvas tintas, figos e ameixas proporcionam vários benefícios para a nossa saúde, dos quais:

- Proteção contra danos oxidativos;
- Melhoria da saúde cardiovascular;
- Ajuda na melhoria da memória.



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.

Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição.