



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 15 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Crepe 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 16 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de espinafres	12		
Prato	Jardineira de frango (macedónia)	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 17 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Crepe de cenoura	12		
Prato	Hambúrguer de leguminosas e legumes (ervilha, batata e cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	504	675
Prato vegetariano	Hambúrguer de bolota com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	504	675
Salada/vegetais	Cenoura ralada e alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

QUINTA-FEIRA 18 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	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 19 DE DEZEMBRO		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...

A **LARANJA** é uma fruta rica em fibras, vitaminas A, B e C, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Todas estas propriedades auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a reduzir o colesterol, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunológico.



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 rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.