



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 07 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Sopa de feijão-encarnado com agrião	6 / 12 / 13	444	571
Prato	Hambúrguer de aves com massa tricolor	1 / 3 / 6 / 12		
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com massa tricolor	1 / 3 / 6		
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 08 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Creme de alface	12	534	602
Prato	Caldeirada de peixe (pescada e maruca)	2 / 4 / 12 / 14		
Prato vegetariano	Caldeira com cubinhos de seitan	1 / 6 / 12		
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 09 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Canja/Creme de courgette	12	380	455
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho-francês	3 / 7		
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura	6		
Salada/vegetais	Alface-roxa e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 10 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Sopa juliana	12	382	484
Prato	Esparguete à Bolonhesa de Atum	1 / 3 / 4		
Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa (soja)	1 / 3 / 6 / 8 / 11		
Salada/vegetais	Cenoura ralada e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 11 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda	12	395	488
Prato	Empadão de vaca (puré)	1 / 7		
Prato vegetariano	Estufado de legumes com batata cozida e grão-de-bico (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	6 / 12 / 13	362	443
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Um dos alimentos do mês de outubro, é a:

Romã

Como benéficos, 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) Tremeço, (14) Moluscos.



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 14 DE OUTUBRO		Alergénicos	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Creme de ervilhas	12	505	638
Prato	Alho-francês à Brás (ovo)	3		
Prato vegetariano	Alho-francês à Brás (creme de soja)	6 / 8	526	666
Salada/vegetais	Afface-roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 15 DE OUTUBRO		Alergénicos	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão-branco	6 / 12 / 13	404	500
Prato	Massada de peru com macedónia	1 / 3		
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (ervilhas, cenoura, feijão-verde, courgette e alho-francês)	1 / 3	382	470
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 16 DE OUTUBRO		Alergénicos	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Creme de abóbora	12	372	458
Prato	Arroz de cavala colorido (macedónia, pimento verde e vermelho)	4		
Prato vegetariano	Arroz colorido com soja (macedónia, pimento verde e vermelho)	1 / 6 / 8 / 11	433	540
Salada/vegetais	Afface e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 17 DE OUTUBRO		Alergénicos	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Sopa de nabiça	12	502	571
Prato	Bifanas de cebolada (porco) com batatinhas no forno	12		
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas no forno	1 / 6 / 12	398	492
Salada/vegetais	Tomate e couve-roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 18 DE OUTUBRO		Alergénicos	Valor calórico (kcal)	
			JJ	EB
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12	406	470
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de tomate e arroz de ervilhas	4		
Prato vegetariano	Arroz de tomate e grão-de-bico com cogumelos, milho e cenoura	6 / 12 / 13	416	517
Salada/vegetais	Afface e cenoura ralada			
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) Tremeço, (14) Moluscos.