



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 18 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	12	681	775
Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	1 / 3 / 6 / 7		
Prato vegetariano	Tofu e alho francês mexidos com arroz de lentilhas	6	685	804
Salada/vegetais	Beterraba e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 19 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de brócolos com feijão encarnado	6 / 12 / 13	596	693
Prato	Empadão de cavala (puré)	1 / 4 / 7		
Prato vegetariano	Estufado de legumes com batata cozida (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	12	584	677
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 20 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12	799	880
Prato	Bifanas de cebolada com massa espiral (porco)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Seitan de cebolada com massa espiral	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	669	785
Salada/vegetais	Couve-romanesca e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 21 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde	12	662	737
Prato	Lombo de bacalhau com arroz de brócolos	4		
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz, macedónia e brócolos)		671	787
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 22 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de feijão-manteiga com nabo	6 / 12 / 13	643	748
Prato	Jardineira de frango (macedónia)	12		
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	6 / 12 / 13	598	688
Salada/vegetais	Alface-roxa e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE ...

A **tangerina** é provavelmente uma das melhores companhias alimentares para enfrentar estados febris e debilitantes como é o caso da gripe?

Sabia que apenas 2 tangerinas pequenas fornecem quase a totalidade de vitamina C necessária por dia?



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.