



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 18 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	12	400	489
Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	1 / 3 / 6 / 7		
Prato vegetariano	Tofu e alho francês mexidos com arroz de lentilhas	6	404	510
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)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de brócolos com feijão encarnado	6 / 12 / 13	345	421
Prato	Empadão de cavala (puré)	1 / 4 / 7		
Prato vegetariano	Estufado de legumes com batata cozida (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	12	331	401
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 20 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12	506	575
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	397	491
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)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12	403	478
Prato	Lombo de bacalhau com arroz de brócolos	4		
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz, macedónia e brócolos)		393	485
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 22 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de feijão-manteiga com nabo	6 / 12 / 13	380	468
Prato	Jardineira de frango (macedónia)	12		
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	6 / 12 / 13	342	416
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) Tremoço, (14) Moluscos.