

EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 02 DE DEZEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Caldo verde		12	427	516
Prato	Empadão de vaca (arroz)				
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz) (macedónia e brócolos)			454	552
Salada/vegetais	Alface-roxa e cenoura ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 03 DE DEZEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Sopa de nabica		12	496	583
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de tomate e puré de batata		1 / 2 / 4 / 7 / 12		
Prato vegetariano	Tofu na frigideira com batata cozida		6	492	595
Salada/vegetais	Tomate e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 04 DE DEZEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Sopa de feijão-encarnado		12	467	593
Prato	Hambúrguer de aves com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12		
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	499	635
Salada/vegetais	Cenoura ralada e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 05 DE DEZEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Creme de couve-flor		12	458	564
Prato	Massada de salmão		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve-lombarda, courgette e cenoura)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	444	545
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 06 DE DEZEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		Jl		EB	
Sopa	Sopa de cenoura		12	425	530
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	429	535
Salada/vegetais	Tomate cherry				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

Esta semana contamos com a participação da EB Sarge, no âmbito do projeto "Tu escolhes o almoço". A sugestão de ementa é:



Bom apetite!

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.