


## EMENTA | Março

<b>Segunda-feira - 29</b>		<b>Alergénios</b>	<b>Valor Calórico</b>	
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com lentilhas		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
<b>Prato</b>	Massada de cavala e cogumelos	(1)(3)(4)	410,4	500,0
<b>Vegetariano</b>	Massada de legumes e cogumelos (macedónia e courgette)	(1)(3)	477,0	560,9
<b>Saladas/Vegetais</b>	Alface e pepino			
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época			
<b>Pão</b>	Pão de mistura			<b>kcal</b>
<b>Terça-feira - 30</b>		<b>Alergénios</b>	<b>Valor Calórico</b>	
<b>Sopa</b>	Sopa de acelga		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
<b>Prato</b>	Cubinhos de peru com arroz de ervilhas		430,3	526,9
<b>Vegetariano</b>	Cubinhos de tofu com arroz de ervilhas		455,2	560,6
<b>Saladas/Vegetais</b>	Tomate e milho			
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época			
<b>Pão</b>	Pão de mistura	(1)		<b>kcal</b>
<b>Quarta-feira - 31</b>		<b>Alergénios</b>	<b>Valor Calórico</b>	
<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor com feijão branco		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
<b>Prato</b>	Alho francês à Brás (ovo)	(3)	435,0	557,5
<b>Vegetariano</b>	Alho francês à Brás (creme de soja)	(6)	446,8	584,7
<b>Saladas/Vegetais</b>	Alface e pepino			
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época			
<b>Pão</b>	Pão de mistura	(1)		<b>kcal</b>
<b>Quinta-feira - 01</b>		<b>Alergénios</b>	<b>Valor Calórico</b>	
<b>Sopa</b>	Caldo verde		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
<b>Prato</b>	Feijoada à Lavrador com arroz branco (porco, vaca, couve lombarda, cenoura)		431,1	563,5
<b>Vegetariano</b>	Feijoada de legumes com arroz branco (couve lombarda, cenoura e courgette)	(6)	441,5	542,0
<b>Saladas/Vegetais</b>				
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época			
<b>Pão</b>	Pão de mistura	(1)		<b>kcal</b>
<b>Sexta-feira - 02</b>		<b>Alergénios</b>	<b>Valor Calórico</b>	
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres		<b>Jl</b>	<b>EB1</b>
<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá	(3)(4)	424,4	502,2
<b>Vegetariano</b>	Confortado de legumes e soja com batata cozida	(6)	419,1	497,7
<b>Saladas/Vegetais</b>	Feijão-verde e cenoura cozidos			
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época			
<b>Pão</b>	Pão de mistura	(1)		<b>kcal</b>

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