



## Quinta

Sopa	Sopa de Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Febras de Porco com arroz <sup>14</sup>
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas e rebentos de soja <sup>6</sup>
Salada	Alface e Cenoura Raspada
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Filete de Cavala com Salada Russa <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Cuscuz com legumes <sup>1,6</sup>
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época



### #maisLeguminosas

"As leguminosas (grão-de-bico, feijão, favas, ervilhas, lentilhas), bem presentes em muitos pratos típicos da culinária portuguesa, são alimentos muito interessantes do ponto de vista nutricional. São bons fornecedores quer de hidratos de carbono quer de proteína, e os seus benefícios para a saúde estão também associados ao seu teor de fibra, vitaminas e alguns minerais como o ferro." Saudáveis e à Portuguesa



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## Segunda

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Rojões com Arroz <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>
Vegetariana	Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas e milho
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bife de peru com macarronete e macedónia <sup>1,3,7,14</sup>
Vegetariana	Grão estufado com cenoura, couve lombarda e abóbora
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Creme de Legumes <sup>1,3</sup>
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Vegetariana	Gratinado de soja e legumes com batata frita cubos no forno <sup>5,6</sup>
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz <sup>1,3,5,6</sup>
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela <sup>1</sup>
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Massada de peixe <sup>1,3,4,7,14</sup>
Vegetariana	Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e curgete) <sup>1,6,8,11</sup>
Salada	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>



### Frutos oleaginosos e sementes

"O consumo de frutos oleaginosos (amêndoa, noz, pinhão, amendoim) alimentos típicos da nossa tradição alimentar mediterrânica, é também um componente importante de uma alimentação saudável. Os seus benefícios para a saúde, em particular para a saúde cardiovascular, estão associados ao seu teor em ácidos gordos polinsaturados n-3, cujo conteúdo se destaca na noz...o consumo de cerca de 4 porções (de 30 g cada) por semana é o recomendado."

Saudáveis e à Portuguesa

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.