

## Ementa semanal

**Semana 1 – 10 a 14 de janeiro**

<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora, cebola e cenoura
	<b>Prato</b>	Hambúrguer com molho de cogumelos e esparguete <sup>1</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Clementina
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico e nabo
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, cebola, ovo) <sup>3,4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Feijão-verde cozido
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Kiwi
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês e <i>courgette</i>
	<b>Prato</b>	Frango assado com arroz branco
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Banana
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco e brócolos
	<b>Prato</b>	Abrótea estufada com batata cozida <sup>4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	<i>Courgette</i> salteada
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina/Pera
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e feijão-verde
	<b>Prato</b>	Omolete de fiambre com arroz de cenoura <sup>3,7</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Maçã

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

Vamos falar de... alecrim! O alecrim é uma erva aromática que pode ser consumida fresca ou seca. A sua parte edível são as folhas e as flores. Combina bem com carnes de porco, borrego, massas, queijos, sopas, saladas e até infusões! Os 5 micronutrientes que se destacam no alecrim são a vitamina C, potássio, cálcio, fósforo e zinco.