

## Ementa semanal

### Semana 4 - 11 a 15 de outubro

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e ervilha
	<b>Prato</b>	Atum à Bolonhesa com esparguete <sup>1,4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Laranja
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e abóbora
	<b>Prato</b>	Arroz de aves (frango e peru) com cenoura
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate
	<b>Sobremesa</b>	Maçã
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres e feijão branco
	<b>Prato</b>	Medalhões de pescada estufados com batata corada <sup>4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Cenoura e couve salteadas
	<b>Sobremesa</b>	Leite-creme/Pera <sup>3,7</sup>
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de repolho e cebola
	<b>Prato</b>	Lombo de porco assado com massa riscada
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Banana
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês e brócolos
	<b>Prato</b>	Abrótea assada com cebola, alho francês e arroz de ervilhas <sup>4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Salada de frutas

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 rijas, 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.

A 16 de outubro, celebramos o Dia Mundial da Alimentação!

Neste dia, apela-se à erradicação da fome, por um mundo em que alimentos nutritivos estejam disponíveis e sejam acessíveis a todos, em qualquer lugar. Enquanto família humana, a nossa prioridade é um mundo sem fome.