

## Ementa semanal

**Semana 3 - 13 a 17 de dezembro**

<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e couve lombarda
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura <sup>3</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Tangerina
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde
	<b>Prato</b>	Vitela estufada com ervilhas, cenoura e esparguete <sup>1</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Banana
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos e couve branca
	<b>Prato</b>	Medalhões de pescada estufados com batata corada <sup>4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Couve salteada
	<b>Sobremesa</b>	logurte de aromas/Pera <sup>7</sup>
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de <i>courgette</i> e grão-de-bico
	<b>Prato</b>	Frango estufado com massa riscada <sup>1</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de cenoura ralada e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
	<b>Prato</b>	Arroz de Polvo
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Mousse de Chocolate/Laranja

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... couve portuguesa! Presença assídua no prato de Natal, não deve ser esquecida no resto da sua época. Uma porção desta couve, cozida, fornece a totalidade da vitamina C necessária por dia, e na sua versão crua, fornece o dobro da quantidade desta vitamina. É também conhecida como couve penca ou couve tronchuda. Encontra-se em época entre outubro e maio.