

Ementa semanal

Semana 1 – 14 a 18 de fevereiro

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

A 14 de fevereiro celebramos o dia nacional do doente coronário. Alimentos como hortícolas de cor escura (espinafres, beldroegas, alho francês, couve, brócolos), nozes e sementes de linhaça e chia e peixe (salmão, atum, cavala, arenque, dourada, sável, sardinha, chicharro) são bons fornecedores de ómega 3, que nos permite ter um melhor funcionamento do sistema circulatório e um menor risco cardiovascular.