

**Ementa semanal**  
**Semana 2 – 17 a 21 de janeiro**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico e couve lombarda
	<b>Prato</b>	Massa riscada com atum, ervilhas e cenoura <sup>1,4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Laranja
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e couve branca
	<b>Prato</b>	Peito de frango estufado com <i>courgette</i> e arroz branco
	<b>Hortícolas</b>	Salada de cenoura ralada e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Clementina/Maçã
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e brócolos
	<b>Prato</b>	Maruca gratinada com batata assada <sup>4, 7</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Pudim/Kiwi <sup>3,7</sup>
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e ervilhas
	<b>Prato</b>	Carne à bolonhesa com esparguete <sup>1</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Couve e <i>courgette</i> salteadas
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Clementina
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês e couve-flor
	<b>Prato</b>	Arroz de peixe (pescada e ameijoia) malandrinho <sup>2,4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Banana

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 rija, 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... coentros! Os coentros são uma erva aromática que pode ser consumida fresca ou seca, com as folhas inteiras ou picadas. A sua parte edível são as folhas, as sementes e a raiz (pó). Combina bem com saladas, sopas, caldos de peixe, ervilhas, favas, arroz, massas, açordas e até bolos! Os 5 micronutrientes que se destacam nos coentros são o potássio, cálcio, vitamina A, vitamina C e fibra.