

Ementa semanal

Semana 5 - 18 a 22 de outubro

Segunda-feira	Sopa	Creme de <i>courgette</i> e abóbora
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,4}
	Hortícolas	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Pera/Tangerina
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo e couve branca
	Prato	Jardineira de vitela (batata, vitela, cenoura e ervilha)
	Hortícolas	Salada de cenoura ralada e alface
	Sobremesa	Banana/Maça
Quarta-feira	Sopa	Sopa de repolho e grão-de-bico
	Prato	Bolos de Bacalhau com arroz primavera
	Hortícolas	<i>Courgette</i> e cenoura salteadas
	Sobremesa	Laranja/Banana
Quinta-feira	Sopa	Sopa de cenoura, cebola e alho francês
	Prato	Massa de Perú e cogumelos
	Hortícolas	Salada de alface
	Sobremesa	Maçã/Pera
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora e feijão branco
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura ³
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa
	Sobremesa	Gelatina/Tangerina ^{1,3,7}

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... noz! Muito rica do ponto de vista nutricional, é fonte de vitamina B6, magnésio, fósforo, folatos, tiamina, zinco, potássio e ferro. É também fornecedora de ácidos gordos essenciais ómega 3 e ómega 6. A sua época estende-se de meados de setembro a meados de janeiro e na produção nacional destaca-se a região do Alentejo, nomeadamente, os concelhos de Arraiolos e Estremoz.