

Ementa semanal

Semana 1 - 20 a 24 de setembro

Segunda-feira	Sopa	Sopa de alho francês e <i>courgette</i>
	Prato	Hambúrguer com molho de cogumelos e esparguete ¹
	Hortícolas	Salada de alface
	Sobremesa	Banana
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora, cebola e cenoura
	Prato	Salmão grelhado com ervas aromáticas e arroz de ervilhas ⁴
	Hortícolas	Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Maçã
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão branco e brócolos
	Prato	Frango assado com massa branca
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Uva
Quinta-feira	Sopa	Creme de couve-flor e feijão-verde
	Prato	Omolete de fiambre com arroz de cenoura ³
	Hortícolas	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Pera
Sexta-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo
	Prato	Abrótea estufada com puré de batata ^{4,7}
	Hortícolas	<i>Courgette</i> salteada
	Sobremesa	Gelatina/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 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... romã! Este fruto sumarento apresenta um potencial antioxidante quase 3 vezes superior ao do vinho tinto e do chá verde. A sua época estende-se de meados de setembro a inícios de dezembro, e a região do Algarve concentra a maioria da produção nacional. Na Grécia, existe a tradição de cortar uma romã num casamento como símbolo de fertilidade.