

## Ementa semanal

Semana 5 - 22 a 26 de novembro

Segunda-feira	Sopa	Creme de <i>courgette</i> e abóbora
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate <sup>1,3,4</sup>
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Pera/Tangerina
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo e couve branca
	Prato	Esparguete com peru e cogumelos <sup>1</sup>
	Hortícolas	Salada de tomate
	Sobremesa	Banana/Maçã
Quarta-feira	Sopa	Sopa de repolho e grão-de-bico
	Prato	Abrótea assada com cebola, alho francês e arroz de ervilhas <sup>4</sup>
	Hortícolas	<i>Courgette</i> e cenoura salteadas
	Sobremesa	Laranja/Pera
Quinta-feira	Sopa	Sopa de cenoura, cebola e alho francês
	Prato	Jardineira de vitela (batata, vitela, cenoura e ervilha)
	Hortícolas	Salada de cenoura ralada
	Sobremesa	Maçã/Clementina
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora e feijão branco
	Prato	Massada de marisco <sup>1,4</sup>
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Laranja <sup>3,7</sup>

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 rijas, 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... avelã! Fornecedora de ácidos gordos monoinsaturados e antioxidantes, a avelã consumida frequentemente pode ter um papel importante na regulação do colesterol (LDL). Devem preferir-se as versões cruas ou tostadas, sem adição de sal e açúcar. A sua época decorre entre meados de outubro e dezembro e na produção nacional destaca-se o distrito de Viseu.