

## Ementa semanal

**Semana 3 - 24 a 28 de janeiro**

|                      |                   |  |
|----------------------|-------------------|--|
| <b>Segunda-feira</b> | <b>Sopa</b>       | Sopa de cenoura e couve lombarda                                     |
|                      | <b>Prato</b>      | Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura <sup>3</sup>           |
|                      | <b>Hortícolas</b> | Salada de tomate   |
|                      | <b>Sobremesa</b>  | Maçã/Tangerina   |
| <b>Terça-feira</b>   | <b>Sopa</b>       | Sopa de feijão-verde   |
|                      | <b>Prato</b>      | Vitela estufada com ervilhas, cenoura e esparguete <sup>1</sup>      |
|                      | <b>Hortícolas</b> | Salada de alface   |
|                      | <b>Sobremesa</b>  | Laranja/Kiwi   |
| <b>Quarta-feira</b>  | <b>Sopa</b>       | Sopa de brócolos e couve branca                                      |
|                      | <b>Prato</b>      | Medalhões de pescada estufados com batata corada <sup>4</sup>        |
|                      | <b>Hortícolas</b> | Couve salteada   |
|                      | <b>Sobremesa</b>  | logurte de aromas/Pera <sup>7</sup>                                  |
| <b>Quinta-feira</b>  | <b>Sopa</b>       | Creme de <i>courgette</i> e grão-de-bico                             |
|                      | <b>Prato</b>      | Frango estufado com massa riscada <sup>1</sup>                       |
|                      | <b>Hortícolas</b> | Salada de cenoura ralada e couve roxa                                |
|                      | <b>Sobremesa</b>  | Banana/Maçã  |
| <b>Sexta-feira</b>   | <b>Sopa</b>       | Sopa de espinafres   |
|                      | <b>Prato</b>      | Bolos de bacalhau com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,3,4,8</sup> |
|                      | <b>Hortícolas</b> | Salada de alface   |
|                      | <b>Sobremesa</b>  | Pera/Laranja   |

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... louro! O louro ou loureiro é uma árvore cujas folhas podem ser consumidas frescas ou secas. Combina bem com carne de porco, peixe, feijão, estufados e caldeiradas. Os 5 micronutrientes que se destacam no alecrim são a fibra, vitamina A, vitamina C, cálcio e potássio.