

## Ementa semanal

Semana 1 - 25 a 29 de outubro

Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora, cebola e cenoura
	Prato	Hambúrguer com molho de cogumelos e esparguete <sup>1</sup>
	Hortícolas	Salada de alface
	Sobremesa	Banana/Pera
Terça-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, cebola, ovo) <sup>3,4</sup>
	Hortícolas	Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Gelatina/Maçã
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês e <i>courgette</i>
	Prato	Frango assado com arroz branco
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Laranja/Banana
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão branco e brócolos
	Prato	Abrótea estufada com batata cozida <sup>4</sup>
	Hortícolas	<i>Courgette</i> salteada
	Sobremesa	Pera/Tangerina
Sexta-feira	Sopa	Creme de couve-flor e feijão-verde
	Prato	Omolete de fiambre com arroz de cenoura <sup>3,7</sup>
	Hortícolas	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Laranja/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... dióspiro! A palavra “dióspiro” deriva do grego, e significa fruto divino. Em Portugal, destaca-se a região do Algarve como zona de produção. As fibras solúveis (mucilagens e pectinas) e antioxidantes (taninos e carotenóides) favorecem a regulação do trânsito intestinal e protegem as células. A sua época estende-se de outubro a meados de dezembro.