

Ementa semanal

Semana 5 - 26 a 29 de abril

| | | |
|----------------------|-------------------------|--|
| Segunda-feira | Dia da Liberdade | |
| Terça-feira | Sopa | Creme de <i>courgette</i> e abóbora |
| | Prato | Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,3,4} |
| | Hortícolas | Salada de alface e cenoura |
| | Sobremesa | Pera/Clementina |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de nabo e couve branca |
| | Prato | Esparguete com peru e cogumelos ¹ |
| | Hortícolas | Salada de tomate |
| | Sobremesa | Banana/Maçã |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de repolho e grão-de-bico |
| | Prato | Pescada à sevilhana com arroz de ervilhas ⁴ |
| | Hortícolas | <i>Courgette</i> e cenoura salteadas |
| | Sobremesa | Kiwi/Pera |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de cenoura, cebola e alho francês |
| | Prato | Jardineira de vitela (batata, vitela, cenoura e ervilha) |
| | Hortícolas | Salada de cenoura ralada |
| | Sobremesa | Mousse de chocolate/Laranja ^{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 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... orégãos! Podem ser consumidos frescos ou secos, em pratos de carne, peixe, massas, saladas, queijos e tomate! São ricos em fibra, cálcio, potássio, vitamina A e folatos.