

Ementa semanal

Semana 2 - 27 de setembro a 1 de outubro

Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Empadão de atum com massa riscada
	Hortícolas	Salada de alface
	Sobremesa	Banana
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora e couve branca
	Prato	Peru estufado com arroz branco
	Hortícolas	Salada de cenoura ralada e tomate
	Sobremesa	Uvas
Quarta-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico e couve lombarda
	Prato	Bacalhau à Brás (batata, bacalhau, ovo, cebola e salsa) ^{3, 4}
	Hortícolas	Salada de alface e cebola
	Sobremesa	Pudim/Clementina
Quinta-feira	Sopa	Creme de couve-flor e brócolos
	Prato	Carne à Bolonhesa com esparguete
	Hortícolas	Salada de cenoura ralada
	Sobremesa	Pera
Sexta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas
	Prato	Medalhões de Pescada no forno com molho de tomate e batata corada ⁴
	Hortícolas	Couve e <i>courgette</i> salteadas
	Sobremesa	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... abóbora! Apesar de ser classificada como hortícola, em termos botânicos é considerada um fruto, da família das cucurbitáceas, a mesma do melão, da melancia e do pepino. Apresenta uma grande quantidade de substâncias com propriedades anti-oxidantes (carotenóides), responsáveis pela sua cor. A sua época estende-se de setembro a maio e a