

Ementa semanal

Semana 3 – 28 de fevereiro a 4 de março

Segunda-feira	Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura ³
	Hortícolas	Salada de tomate
	Sobremesa	Maçã/Clementina
Terça-feira	Carnaval	
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Bolos de bacalhau com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,4,8}
	Hortícolas	Salada de alface
	Sobremesa	Pera/Laranja
Quinta-feira	Sopa	Creme de <i>courgette</i> e grão-de-bico
	Prato	Frango estufado com massa riscada ¹
	Hortícolas	Salada de cenoura ralada e couve roxa
	Sobremesa	Banana/Maçã
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos e couve branca
	Prato	Medalhões de pescada estufados com batata corada ⁴
	Hortícolas	Couve salteada
	Sobremesa	logurte de aromas/Pera 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 rijia, 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.

A 4 de março celebramos o dia mundial da obesidade. Mais de metade dos portugueses (67,6%), acima dos 15 anos, têm excesso de peso ou são obesos. Aos 6 anos, 10,8% das crianças portuguesas sofrem de obesidade, subindo para os 15,3% aos 8 anos. Cuide da sua saúde, faça uma alimentação variada e equilibrada, e se necessário consulte um nutricionista.