

Ementa semanal

Semana 1 – 29 de novembro a 3 de dezembro

Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora, cebola e cenoura
	Prato	Hambúrguer com molho de cogumelos e esparguete ¹
	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) ^{3,4}
	Hortícolas	Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Gelatina/Tangerina
Quarta-feira	Restauração da Independência	
Quinta-feira	Sopa	Creme de couve-flor e feijão-verde
	Prato	Omolete de fiambre com arroz de cenoura ^{3,7}
	Hortícolas	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Pera/Maçã
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho francês e <i>courgette</i>
	Prato	Frango assado com massa branca
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Laranja/Banana

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... tangerina! Está em época entre meados de outubro e abril. A palavra “tangerina” vem de “Tanger”, cidade marroquina onde existiam bastantes pomares, tendo os árabes introduzido esta fruta em Portugal. Duas tangerinas pequenas fornecem a quase totalidade de vitamina C necessária por dia e a região do Algarve concentra cerca de 90% da produção nacional.