

## Ementa semanal

### Semana 4 - 31 de janeiro a 4 de fevereiro

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e ervilha
	<b>Prato</b>	Atum à Bolonhesa com esparguete <sup>1,4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de cenoura ralada e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Pera
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e abóbora
	<b>Prato</b>	Arroz de aves (frango e peru ) com cenoura
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Laranja
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres e feijão branco
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás (batata, bacalhau, ovo, cebola e salsa) <sup>3,4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Cenoura e couve salteadas
	<b>Sobremesa</b>	Leite-creme/Clementina <sup>3,7</sup>
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de repolho e cebola
	<b>Prato</b>	Lombo de porco assado com massa riscada <sup>1</sup>
	<b>Hortícolas</b>	<i>Courgette</i> salteada
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês e brócolos
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada com arroz de tomate <sup>4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Salada de frutas/Kiwi

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.

Vamos falar de... salicórnia! A salicórnia é uma erva aromática que cresce nas salinas, e pode ser consumida fresca, desidratada ou em *pickles*! Tem um sabor salgado, por crescer nas salinas, sendo por isso usada em substituição do sal. A sua parte edível são os caules.  
Combina bem com saladas (fresca), pratos de peixe e marisco.