

Ementa semanal

Semana 3 - 4 a 8 de outubro

Segunda-feira	Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda
	Prato	Massada de marisco ¹
	Hortícolas	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Banana
Terça-feira	Feriado – Implantação da República	
Quarta-feira	Sopa	Sopa de brócolos e couve branca
	Prato	Vitela estufada com ervilhas, cenoura e esparguete ¹
	Hortícolas	Salada de alface
	Sobremesa	logurte de aromas/Clementina
Quinta-feira	Sopa	Creme de <i>courgette</i> e grão-de-bico
	Prato	Maruca gratinada com batata assada ^{4, 7}
	Hortícolas	Salada de cenoura ralada e couve roxa
	Sobremesa	Maçã
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Frango estufado com arroz de cenoura
	Hortícolas	Salada de alface
	Sobremesa	Pera

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... amêndoa! Encontra-se em época entre meados de setembro e final de fevereiro. É boa fornecedora de magnésio, que pode contribuir positivamente para a saúde dos ossos e músculos e para a regulação da glicémia (açúcar no sangue). Pode ser incluída na alimentação como aperitivo, em lanches, merendas escolares ou até como sobremesa, devendo ser consumida, preferencialmente, sem adição de sal ou açúcar.