

## Ementa semanal

Semana 2 – 6 a 10 de dezembro

<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico e couve lombarda
	<b>Prato</b>	Massa riscada com atum, ervilhas e cenoura <sup>1,4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Laranja
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e couve branca
	<b>Prato</b>	Peru estufado com <i>courgette</i> e arroz branco
	<b>Hortícolas</b>	Salada de cenoura ralada e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Clementina/Maçã
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Imaculada Conceição</b>
	<b>Prato</b>	
	<b>Hortícolas</b>	
	<b>Sobremesa</b>	
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e ervilhas
	<b>Prato</b>	Carne à bolonhesa com esparguete <sup>1</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Couve e <i>courgette</i> salteadas
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e brócolos
	<b>Prato</b>	Maruca gratinada com batata assada <sup>4,7</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Pudim/Laranja <sup>3,7</sup>

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 rijá, 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... bacalhau! O bacalhau é considerado um peixe magro, devido ao seu teor lipídico. É rico em gordura polinsaturada, destacando-se o ácido gordo ómega 3. É uma boa fonte de minerais, como iodo, cálcio, fósforo, magnésio e selénio, e vitaminas (A, E, B6 e B12), bem como proteínas de elevada qualidade.