

Ementa semanal

Semana 4 - 7 a 11 de março

Segunda-feira	Sopa	Sopa de cenoura e ervilha
	Prato	Atum à Bolonhesa com esparguete ^{1,4}
	Hortícolas	Salada de cenoura ralada e tomate
	Sobremesa	Kiwi/Pera
Terça-feira	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com cenoura
	Hortícolas	Salada de alface
	Sobremesa	Maçã/Laranja
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco
	Prato	Bacalhau à Brás (batata, bacalhau, ovo, cebola e salsa) ^{3,4}
	Hortícolas	Cenoura e couve salteadas
	Sobremesa	Leite-creme/Clementina ^{3,7}
Quinta-feira	Sopa	Creme de repolho e cebola
	Prato	Lombo de porco assado com massa riscada ¹
	Hortícolas	<i>Courgette</i> salteada
	Sobremesa	Banana/Maçã
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho francês e brócolos
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate ⁴
	Hortícolas	Salada de alface
	Sobremesa	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 Tremeço, 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 7 de março celebramos o dia dos cereais. Anualmente são consumidas 1,3 milhões de toneladas de cereais em Portugal. O trigo é o cereal mais consumido (85%) e o milho o mais produzido (714 mil toneladas). Devemos preferir na nossa alimentação o consumo de cereais integrais, que encontramos no pão, massas e outros derivados.