

## Ementa semanal

Semana 3 - 8 a 12 de novembro

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e couve lombarda
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura <sup>3</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Tangerina
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde
	<b>Prato</b>	Vitela estufada com ervilhas, cenoura e esparguete <sup>1</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Banana
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos e couve branca
	<b>Prato</b>	Medalhões de pescada estufados com batata corada <sup>4</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Couve salteada
	<b>Sobremesa</b>	logurte de aromas/Pera <sup>7</sup>
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de <i>courgette</i> e grão-de-bico
	<b>Prato</b>	Frango estufado com massa riscada <sup>1</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de cenoura ralada e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
	<b>Prato</b>	Bolos de bacalhau com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,3,4,8</sup>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Laranja

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 rija, 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... castanha! Característica do outono, encontra-se em época de meados de outubro até finais de dezembro. Produzida, em Portugal, nas regiões da Serra da Padrela, Marvão-Portalegre, Trancoso e Terra Fria Transmontana, 1 porção de castanhas fornece a dose diária recomendada de vitamina C. O castanheiro protege a nossa saúde há mais de 90 milhões de anos, sendo a castanha, talvez, um dos alimentos mais antigos da Dieta Mediterrânica.