



EMENTA SEMANAL

7 a 11 de Janeiro

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de couve e feijão-branco	Sopa de nabos	Creme de cenoura e lentilhas	Sopa de espinafres
Prato	Massa cotovelos com peito de peru, feijão-vermelho, repolho e cenoura	Maruca cozida e batata cozida	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco	Caldeirada de bacalhau com pimento	Lombo de porco assado e arroz de alho-francês e milho
Acompanhamento	Salada de pepino	Feijão-verde, couve-flor e brócolos cozidos	Salada de alface e cebola	Salada de tomate e pepino	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Leite-creme	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Alergênicos	Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos, Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos

Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.



Bacalhau

- ▼ Baixo teor de gordura
- ▼ Particularmente rico em selênio, que tem ação antioxidante (proteção) no organismo
- ▼ Não adicionar sal durante a confeção, pois apesar de demolidado ainda tem quantidades relativamente elevadas de sal