



# EMENTA SEMANAL

## 14 a 18 de Janeiro

|                       | 2ª Feira   | 3ª Feira                                      | 4ª Feira   | 5ª Feira   | 6ª Feira   |
|-----------------------|--|---|--|--|--|
| <b>Sopa</b>           | Sopa de couve e feijão-vermelho                          | Sopa de couve-flor                            | Sopa de feijão-verde   | Sopa de repolho  | Creme de abóbora e lentilhas                       |
| <b>Prato</b>          | Atum à bolonhesa com brócolos                            | Coxa de frango assada e arroz de feijão-verde | Abrótea cozida e salada de batata, ovo, grão-de-bico e cenoura | Fêvera de porco em molho de tomate e massa espirais    | Lombinhos de tamboril no forno e arroz de ervilhas |
| <b>Acompanhamento</b> | Salada de couve-roxa e cenoura                           | Salada de tomate e pepino                     | Repolho e couve-flor cozidos                                   | Salada de pepino e cebola<br>Couve-de-bruxelas cozidas | Salada de alface, cenoura e tomate                 |
| <b>Sobremesa</b>      | Fruta (3 variedades)                                     | Fruta (3 variedades)                          | Fruta (3 variedades)   | Fruta (3 variedades)                                   | Fruta (3 variedades)                               |
| <b>Alergênicos</b>    | Peixe, Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos | Dióxido de enxofre e sulfitos                 | Peixe, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos                      | Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos      | Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos               |

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



### Grão-de-bico

- ♥ Rico em fibras, importantes para o bom funcionamento do intestino
- ♥ Para diminuir o desconforto gastrointestinal associado ao seu consumo: demolhar antes de confeccionar, trocar a água 1 a 2 vezes durante a demolha e rejeitar a água da demolha