



# EMENTA SEMANAL

## 21 a 25 de Janeiro

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	Creme de cenoura e grão-de-bico	Sopa de espinafres	Sopa de alho-francês	Sopa de couve-lombarda
<b>Prato</b>	Ovos mexidos com fiambre de peru e arroz de cenoura	Massada de maruca com camarão e orégãos	Jardineira de vitela (ervilhas, cenoura, feijão-verde e couve-flor)	Salmão no forno e arroz de feijão-branco	Bife de peru estufado com cogumelos e massa lacinhos
<b>Acompanhamento</b>	Salada de alface e beterraba	Salada de tomate, pepino e cebola	-----	Salada de alface, tomate e cebola	Salada de pepino e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Pudim	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
<b>Alergénios</b>	Ovo, Leite, Soja, Trigo, Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Crustáceos (Marisco), Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Aipo, Mostarda, Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos	Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos

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



### Ovo

- ▼ Fonte de 18 vitaminas e minerais importantes para o bom funcionamento do organismo
- ▼ Grande versatilidade culinária, recomendando-se métodos de confeção sem adição de gordura: cozidos, escalfados ou mexidos (em sertã antiaderente)