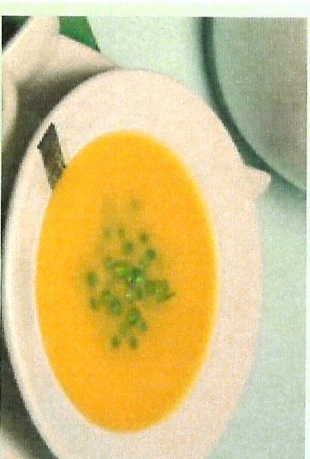


# EMENTA SEMANAL

## 28 de Janeiro a 1 de Fevereiro

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Sopa de couve-galega	Sopa de nabos	Sopa de couve e grão-de-bico	Sopa de feijão-verde	Creme de abóbora com ervilhas
<b>Prato</b>	Empadão de arroz com atum e lentilhas	Espetada de peru no forno e massa tricolor	Pescada cozida e batata cozida	Carne de vaca estufada fatiada e arroz de alho-francês	Solha no forno e batata corada
<b>Acompanhamento</b>	Salada de alface, cebola e cenoura	Salada de tomate e pepino Feijão-verde cozido	Repolho, cenoura e brócolos cozidos	Salada de couve-roxa, tomate e cebola	Salada de alface, cenoura e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
<b>Alergénios</b>	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos	Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Aipo	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Crustáceos (Marisco), Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos

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



### Abóbora

- ▼ Rica em betacaroteno (pigmento que lhe confere a cor) que é convertido parcialmente em vitamina A no organismo, importante para uma pele e visão saudáveis
- ▼ Pode ser utilizada em entradas, sopas, pratos e sobremesas