



EMENTA SEMANAL

4 a 8 de Fevereiro

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de alho-francês	Creme de cenoura e lentilhas	Sopa de couve-portuguesa	Creme de abóbora e grão-de-bico	Sopa de couve-flor
Prato	Massa à bolonhesa com espinafres	Dourada no forno e batata cozida	Bife de peru estufado e arroz de cenoura	Caldeirada de peixe (perca, maruca e badejo) com pimento	Coxa de frango assada e arroz de feijão-vermelho e repolho
Acompanhamento	Salada de alface e cenoura	Feijão-verde, couve-flor e brócolos cozidos	Salada de alface, tomate e cebola	Salada de pepino Couve-de-bruxelas cozidas	Salada de tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Gelatina	Fruta (3 variedades)
Alergénios	Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos



Feijão

- ♥ Rico em ferro e cálcio, sendo muito importante numa fase de grande desenvolvimento como a infância e adolescência
- ♥ Boa fonte de proteínas vegetais, mas de forma a obter-se proteínas mais completas, deve ser combinado com cereais, como o arroz, por exemplo

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