



EMENTA SEMANAL

11 a 15 de Fevereiro

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de espinafres	Creme de abóbora e ervilhas	Sopa de couve-lombarda	Creme de lentilhas
Prato	Salada de grão-de-bico com atum e ovo (batata)	Arroz de Pato	Centros de pescada no forno e batata corada	Fêvera de porco em molho de tomate e massa espirais	Corvina no forno e arroz de feijão-verde e cenoura
Acompanhamento	Repolho, cenoura e brócolos cozidos	Salada de alface, cebola e beterraba	Salada de couve-roxa, tomate e cenoura	Salada de alface, cebola e pepino	Salada de tomate e milho
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Alergénios	Peixe, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos	Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos



Atum

- ♥ Rico em vitaminas lipossolúveis (A e D), importantes para a visão e a pele
- ♥ Fonte de ácidos gordos ómega-3, importantes para o aumento da concentração e memória, funcionamento do coração, combate do stresse e depressão

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