



# EMENTA SEMANAL

**18 a 22 de Fevereiro**

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de nabos e feijão-branco	Sopa de couve-galega	Creme de cenoura e grão-de-bico	Sopa de alho-francês
Prato	Jardineira de aves (ervilhas, cenoura, feijão-verde e curgete)	Massada de perca com e camarão e orégãos	Carne de vaca assada fatiada, arroz branco e feijão preto	Abrótea cozida e batata cozida	Coelho estufado com cogumelos e massa esparguete
Acompanhamento	-----	Salada de alface, tomate e cebola	Salada de couve-roxa, pepino e cenoura	Repolho, couve-flor e feijão-verde cozido	Salada de alface, cenoura e cebola
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Mousse de chocolate	Fruta (3 variedades)
Alergénios	Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Crustáceos (Marisco), Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Aipo, Mostarda	Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos, Leite	Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos



**Nabo**

- ♥ **Ajuda no controlo da glicémia (níveis de açúcar no sangue) e na regulação do trânsito intestinal**
- ♥ **Boa fonte de vitamina C, que facilita a absorção do ferro presente em alimentos de origem vegetal como as leguminosas (feijão, grão, lentilhas...)**

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