



EMENTA SEMANAL

25 de Fevereiro a 1 de Março

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de feijão-vermelho	Sopa de nabiças	Creme de legumes	Sopa de repolho	Creme de abóbora e grão-de-bico
Prato	Atum à bolonhesa com brócolos	Lombo de porco assado com laranja e arroz de alho-francês	Maruca cozida e salada de batata, ovo, ervilhas, cenoura e feijão-verde	Macarronete com tiras de peru e lentilhas	Lombinhos de salmão no forno e arroz de cenoura e feijão-verde
Acompanhamento	Salada de pepino e cenoura	Salada de alface e cebola	Couve-flor cozida	Salada de tomate, pepino e cebola	Salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Alergénios	Peixe, Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos	Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos



Brócolos

- ♥ Boa fonte de potássio, que é essencial na regulação da pressão arterial e prevenção da doença cardiovascular
- ♥ Fonte de sulforafano, composto que previne vários tipos de cancro
- ♥ Cozer a vapor é a melhor forma de preservar maior quantidade de nutrientes

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