



EMENTA SEMANAL

11 a 15 de Março

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-branco	Sopa de couve-galega	Creme de abóbora e ervilhas	Sopa de nabos
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e arroz de cenoura	Massada de salmão com camarão e orégãos	Carne de vaca assada fatiada e arroz de alho-francês e milho	Pescada cozida e batata cozida	Macarronete com frango, grão-de-bico, cenoura e repolho
Acompanhamento	Salada de alface e beterraba	Salada de pepino e cebola Couve-de-bruxelas cozidas	Salada de tomate e cenoura	Feijão-verde, couve-flor e brócolos cozidos	Salada de alface e cebola
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Alergénios	Ovo, Leite, Soja, Trigo, Glúten, 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	Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos



Pescada

- ♥ Excelente fonte de proteína de elevada qualidade
- ♥ Possui baixo teor de gordura, sendo de fácil digestão
- ♥ A pescada congelada é uma opção de qualidade, pois a congelação permite manter todas as suas características nutricionais

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