



EMENTA SEMANAL

18 a 22 de Março

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de couve-flor	Sopa de feijão-vermelho	Sopa de brócolos	Creme de abóbora e grão-de-bico
Prato	Empadão de arroz com atum e lentilhas	Jardineira de aves (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e curgete)	Corvina no forno e arroz de repolho	Fêvera de porco estufada com cogumelos e massa esparguete	Abrótea cozida e salada de batata, ovo e cenoura
Acompanhamento	Salada de alface, tomate e cebola	-----	Salada de couve-roxa e pepino	Salada de alface e tomate	Feijão-verde e couve-flor cozidos
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Pudim
Alergénios	Peixe, 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, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Leite



Lentilhas

♥ Fonte de vitamina B6 (piridoxina), importante para:

♥ o desenvolvimento cognitivo

♥ o sistema imunitário

♥ a formação de hemoglobina (proteína do sangue)

♥ São de fácil confeção, uma vez que requerem muito pouco tempo de cozedura

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