



# EMENTA SEMANAL

**25 a 29 de Março**

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de couve-lombarda	Crema de cenoura e lentilhas	Sopa de repolho	Sopa de ervilhas	Sopa de espinafres
Prato	Massa com peito de peru, cenoura e brócolos	Perca no forno e batata corada	Costeleta de porco na panela e arroz de feijão-verde	Bacalhau à Gomes de Sá (ovo)	Feijoada de aves e arroz branco
Acompanhamento	Salada de alface e milho	Salada de pepino e cebola Couve-de-bruxelas cozidas	Salada tomate e couve-roxa	Repolho, cenoura e brócolos cozidos	Salada de alface, cebola e beterraba
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Alergénios	Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos



## Tomate

- ♥ Fonte de licopeno, composto com efeito protetor do coração e de vários tipos de cancro
- ♥ A sua confeção, a trituração e a adição de azeite melhoram a absorção do licopeno
- ♥ Pode ser consumido “em natureza”, tomate pelado ou em polpa

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