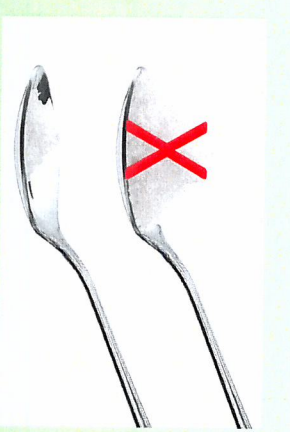


EMENTA SEMANAL

1 a 5 de Abril

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de brócolos	Crema de abóbora e grão-de-bico	Sopa de couve-portuguesa	Crema de cenoura e lentilhas
Prato	Atum à bolonhesa com espinafres	Lombo de porco assado, arroz branco e feijão-preto	Caldeirada de peixe (salmão, pescada e badejo) com pimento	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e massa espirais	Robalo no forno e arroz de arroz de feijão-verde
Acompanhamento	Salada de tomate e pepino	Salada de alface, cenoura e cebola	Feijão-verde e couve-flor cozidos	Salada de beterraba e pepino	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Gelatina	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
Alergênicos	Peixe, Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos

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



Sal iodado

- ▼ A carência de iodo pode afetar o aproveitamento escolar das crianças
- ▼ Uma boa forma de ingerir iodo é substituir o sal comum por sal iodado (mas, tal como o sal comum, não deve ser consumido em excesso)
- ▼ As refeições dos Centros Escolares do Município são confeccionadas com sal iodado