



# EMENTA SEMANAL

## 29 de Abril a 3 de Maio

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Sopa de nabos	Sopa de alho-francês		Sopa de nabijas	Crema de abóbora e grão-de-bico
<b>Prato</b>	Arroz de vitela com cenoura e ervilhas	Lombinhos de salmão no forno e batata cozida		Bife de peru estufado com cenoura e feijão-verde e massa espirais	Caldeirada de peixe (perca, maruca e pescada) com pimento
<b>Acompanhamento</b>	Salada de alface e cebola	Repolho, couve-flor e brócolos cozidos	FERIADO	Salada de pepino	Salada de alface, tomate e cebola
<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)		Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Leite-creme
<b>Alergênicos</b>	Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Dióxido de enxofre e sulfitos		Trigo, Glúten, Ovo, Dióxido de enxofre e sulfitos	Peixe, Moluscos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Leite

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



### Salmão

- ▼ Boa fonte de vitamina D, que na infância é fundamental para a formação adequada dos ossos e músculos
- ▼ Fonte de ácidos gordos ômega-3, que melhoram a visão, previnem reações alérgicas, combatem o envelhecimento e protegem de doenças neurodegenerativas como o Alzheimer