



EMENTA SEMANAL

27 a 31 de Maio

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de nabos	Creme de abóbora e grão-de-bico	Sopa de couve-lombarda	Creme de cenoura e lentilhas	Sopa de alho-francês
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e arroz de ervilhas	Carapau no forno e batata cozida	Coelho estufado com cenoura e brócolos e massa espirais	Caldeirada de peixe (pescada, maruca e salmão) com pimento	Costeletas de porco na panela e arroz de feijão-branco
Acompanhamento	Salada de alface, cenoura e cebola	Repolho, feijão-verde e couve-flor cozidos	Salada de pepino	Salada de tomate e cebola Couve-de-bruxelas cozidas	Salada de alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)/ Pudim	Fruta (3 variedades)
Alergénios	Ovo, Leite, Soja, Trigo, Glúten, 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	Dióxido de enxofre e sulfitos

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



Carapau

- ▼ Fonte de ácidos gordos ómega-3, que diminuem o risco de AVC e protegem contra os danos da pele induzidos pelos raios solares
- ▼ Fonte de vitamina B12 (cobalamina), cuja carência pode levar a fadiga, fraqueza, falta de apetite, demência e anemia megaloblástica