

EMENTA 26 A 30 OUTUBRO



Desafio da Semana · Nem tudo o que assusta é mau!

A abóbora é rica em vitamina A, importante para a visão. Quantos alimentos cor de laranja consegues encontrar e experimentar esta semana?

2. ^a Feira Dia 26	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa
	Acompanhamento	Salada de tomate, pimento amarelo e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
3. ^a Feira Dia 27	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Bacalhau ⁴ com natas
	Acompanhamento	Salada de tomate, cenoura e pimento amarelo
	Sobremesa	Fruta da época
4. ^a Feira Dia 28	Sopa	Creme de couve-branca
	Prato	Rojões com ameijoas e arroz
	Acompanhamento	Feijão verde cozido / Salada de cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
5. ^a Feira Dia 29	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Salmão ⁴ grelhado com arroz
	Acompanhamento	Brócolos, abóbora e pimento vermelho assados
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina
6. ^a Feira Dia 30	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Coxa de peru estufada com massa
	Acompanhamento	Salada de couve-branca, cenoura ralada e pepino
	Sobremesa	Fruta da época



Água

A água está disponível durante a refeição.
Bebe água ao longo do dia!

Desafio da semana

Quantos alimentos cor de laranja consegues encontrar e

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rijas 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos.

NOTAS | 1. A Ementa pode, pontualmente, sofrer alterações. 2. Todos os dias, há um prato alternativo (em caso de doença ou alergia alimentar), desde que avisem na cozinha com a devida antecedência.