

EMENTA

Mês: Junho

Semana 05/07/10 a 09/07/10

Ementa	Dia 05 - 2ª Feira
Sopa	Sopa de espinafres
Carne	Tirinhas de carne com buzios
Sal.& Veg.	Tomate, Pepino
Sobremesa	Maçã
Pão	Pão de mistura



Ementa	Dia 06 – 3ª Feira
Sopa	Sopa de hortaliças
Peixe	Arroz com atum gratinado
Sal.& Veg.	Alface, Tomate, cenoura
Sobremesa	Melão
Pão	Pão de mistura

Ementa	Dia 07 – 4ª Feira
Sopa	Sopa de alho francês
Carne	Pá assada com batatinhas
Sal.& Veg.	Alface, milho, couve-roxa
Sobremesa	Gelado
Pão	Pão de mistura

Ementa	Dia 08 – 5ª Feira
Sopa	Sopa de grão com couve
Peixe	Pescada com arroz de legumes
Sal.& Veg.	Tomate, milho, cenoura
Sobremesa	Laranja
Pão	Pão de mistura

Ementa	Dia 09 – 6ª Feira
Sopa	Creme de favas
Carne	Febras grelhadas com esparguete
Sal.& Veg.	Alface, beterraba
Sobremesa	Pêra
Pão	Pão de mistura

Observações: Ementa sujeita a alterações

O melão é um fruto caracterizado pela sua doçura e aroma, sendo consumido principalmente em fresco podendo também ser consumido em saladas. As suas sementes, tostadas e salgadas, também podem ser consumidas. O melão tem propriedades refrescantes e hidratantes pois a fruta é constituída por 90% de água, por isso mesmo, é ideal para as épocas de muito calor. Contém vitaminas A, C e E, além de alguns sais minerais como cálcio, fósforo e ferro. É uma fruta ótima para regimes de emagrecimento. **Cada 100 gramas de melão (*Cucumis melo*) contém 31kcal.**

O Responsável