

# EMENTA

Mês: Julho

Semana 12/07/10 a 16/07/10

Ementa	Dia 12 – 2ª Feira
Sopa	Creme de legumes
Peixe	Salada de feijão frade com atum e ovo
Sal.& Veg.	Alface, tomate
Sobremesa	Kiwi
Pão	Pão de mistura



Ementa	Dia 13 – 3ª Feira
Sopa	Sopa de cougette
Carne	Arroz Xau-xau com salsichas grelhadas
Sal.& Veg.	Tomate, couve-roxa
Sobremesa	Uvas
Pão	Pão de mistura

Ementa	Dia 14 – 4ª Feira
Sopa	Sopa de espinafres
Peixe	Massada de peixe com pimento morrone
Sal.& Veg.	Alface, milho
Sobremesa	Laranja
Pão	Pão de mistura

Ementa	Dia 15 – 5ª Feira
Sopa	Sopa de feijão com couve
Carne	Jardineira de legumes com carne de vaca
Sal.& Veg.	Cenoura, feijão verde, milho, ervilhas
Sobremesa	Pêssego e ananás
Pão	Pão de mistura

Ementa	Dia 16 – 6ª Feira
Sopa	Creme de alface
Peixe	Peixe espada grelhado com arroz de tomate
Sal.& Veg.	Alface, pepino
Sobremesa	Melo
Pão	Pão de mistura

**Observações: Ementa sujeita a alterações**

**A Melancia (*Citrullus lanatus*)** é um fruto rasteiro, originário de África e é cultivada ou aparece quase espontaneamente em áreas secas e de solo arenoso. Campeã de baixas calorias (31kcal/100g), é constituída por cerca de 90% de água e contém vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro. A sua polpa vermelha contém licopeno e o betacaroteno, antioxidantes que lhe conferem propriedades anti-cancerígenas e anti-envelhecimento.

**O Responsável**