



EMENTA



Semana de 17-03-2014 a 21-03-2014

17-03-2014

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Espinafres e grão-de-bico
Prato	Carne de vaca guisada e massa, salada de alface e tomate.
Sobremesa	BANANA

18-03-2014

TERÇA-FEIRA

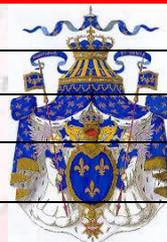
Sopa	Caldo verde
Prato	Peixe assado e arroz branco, salada de alface, cenoura e tomate.
Sobremesa	SALADA DE FRUTA

19-03-2014

DIA DO FRANCÊS

QUARTA-FEIRA

Sopa	Velouté aux carottes
Prato	Coq au vin
Sobremesa	CRÊPES AU CHOCOLAT



20-03-2014

QUINTA-FEIRA

Sopa	Nabiças e feijão frade
Prato	Bacalhau dourado, salada de alface, cenoura e tomate.
Sobremesa	FRUTA da ÉPOCA

21-03-2014

SEXTA-FEIRA

Sopa	Creme de cenoura e feijão branco
Prato	Bifanas de porco e massa, salada de alface, cenoura e tomate.
Sobremesa	MORANGOS

Todas as refeições têm como BEBIDA a ÁGUA.



ABACAXI

DESCRIÇÃO:

O **ABACAXI** também conhecido como ananás pertence à família das bromeliáceas, é oriundo da América do Sul e cultivado em qualquer região quente do planeta.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE:

- O **ABACAXI** tem uma enorme aceitação em todas as partes do mundo.
- O **ABACAXI** é uma fruta **pouco calórica** e tem uma infinidade de benefícios, pelo que se deve incluir em qualquer dieta.
- É um alimento rico em: **Vitamina C, betacaroteno e Vitaminas do complexo B**; sais minerais: **cálcio, manganês, potássio e ferro**; **fibras**, que são importantes para uma vida saudável.
- Além disso contém uma poderosa **enzima**, chamada **bromelina**.
- Esta enzima atua em situações de inflamação, em problemas digestivos e, além disso, é essencial para as pessoas do grupo sanguíneo A.
- O **ABACAXI** sendo rico em fibras solúveis é ótimo para controlar os níveis de colesterol no sangue, acelera a cicatrização dos tecidos, é indicado para combater a pedra nos rins, hipertensão arterial e, anemias.
- Para quem quer perder peso o **ABACAXI** é importante, (principalmente quem tem retenção de líquidos).
- Uma boa dica para quem gosta de churrasco (carnes), pois o **ABACAXI** favorece a digestão.
- Por possuir uma relevante concentração de **vitamina A**, favorece uma boa visão e tem ação antioxidante, combatendo os radicais livres que aceleram os processos típicos do envelhecimento.
- Quem é privado de vitaminas do **complexo B** (algumas presentes no abacaxi) tem dificuldades ao caminhar, ou pode passar por estados de confusão.
- As crianças que não têm acesso a estas vitaminas são afectadas no seu desenvolvimento neurológico, muscular e cardíaco.