

EMENTA

ANO: 2010

MÊS: JULHO

SEMANA: 12 A 16

2.ª FEIRA DIA 12	SOPA	Espinafres e feijão branco
	PRATO	Almôndegas estufadas c/ esparguete e repolho salteado
	SOBREMESA	Laranja
3.ª FEIRA DIA 13 <small>Elevação de Felgueiras a Cidade e Barrosas a Vila</small>	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Maruca no forno c/ puré e salada de tomate e milho
	SOBREMESA	Melão
4.ª FEIRA DIA 14	SOPA	Cenoura
	PRATO	Coxa de frango estufada c/ arroz branco e cenoura raspada
	SOBREMESA	Maçã royal gala
5.ª FEIRA DIA 15	SOPA	Creme de favas
	PRATO	Bacalhau cozido c/ grão, batata, cenoura, cebola e brócolos
	SOBREMESA	Banana
6.ª FEIRA DIA 16	SOPA	Canja
	PRATO	Rojões c/ arroz de pimentos e salada de alface e tomate
	SOBREMESA	Nectarina

NOTA: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

Curiosidades sobre... Maracujá



O **maracujá** é uma fruta de alto valor nutritivo. Cem gramas de maracujá fornecem 90 calorias. Rico em vitamina C e vitaminas do Complexo B (B2 e B5), contém também quantidades razoáveis de sais minerais como ferro, cálcio e fósforo. O fruto é utilizado especialmente para produzir suco ou polpa de **maracujá**, geralmente misturada a suco de outros frutos, como a laranja. Acredita-se que o fruto possui propriedades calmantes. A sua flor é considerada como a flor da paixão devido à sua forma: coroa de espinhos, cinco chagas, três pregos com que Jesus Cristo foi crucificado. A flor do **maracujá** é polinizada unicamente por um insecto conhecido como *mamangava*.