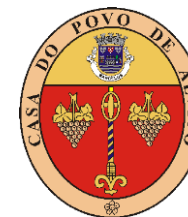


EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: 12 a 18 de novembro de 2018



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Sopa	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Sopa de feijão branco	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de couve flor	Sopa: Sopa à lavrador
Prato Geral	Prato principal: Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde ⁴	Prato principal: Ovos mexidos com fiambre e arroz e cenoura cozida ^{1,3}	Prato principal: Raia estufada com arroz de cenoura e macedónia de legumes ^{1,4}	Prato principal: Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface ¹	Prato principal: Salada de atum, grão e batata cozida e brócolos cozidos ^{3,4}	Prato principal: Filetes de pescada assada com puré e couve flor ⁴	Prato principal: Costeleta estufada com espirais e brócolos cozidos ¹
Prato Dieta	Prato dieta: Abrótea assada com batata assada e feijão verde ⁴	Prato dieta: Ovos mexidos com fiambre e arroz e cenoura cozida ^{1,3}	Prato dieta: Raia estufada com arroz de cenoura e macedónia de legumes ^{1,4}	Prato dieta: Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface ¹	Prato dieta: Atum batata cozida e brócolos cozidos ⁴	Prato de dieta: Filetes de pescada assada com puré e couve flor ⁴	Prato dieta: Costeleta estufada com espirais e brócolos cozidos ¹
Sobremesa	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: logurte
Alterações (especificar/data/rubrica)							



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos e Moluscos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim e frutos de casca rija, 6-Soja, 7-Leite, 8-Aipo, 9-Mostarda, 10-Dióxido de enxofre e sulfitos e 11-Tremoço.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.