

# EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: 19 a 25 de novembro de 2018



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Sopa</b>	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de lentilhas	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa: Caldo verde	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha	Sopa: Creme de legumes
<b>Prato Geral</b>	Prato principal: Massa à Lavrador <sup>1</sup>	Prato principal: Red fish no forno com arroz e feijão verde <sup>1,4</sup>	Prato principal: Bife de perú de cebolada com esparguete e couve coração cozido <sup>1</sup>	Prato principal: Filete de pescada estufado com arroz de cenoura e brócolos <sup>1,4</sup>	Prato principal: Rojões com arroz de cenoura e salada de alface <sup>1</sup>	Prato principal: Coxa de frango assado com espirais e couve coração <sup>1</sup>	Prato principal: Filete de pescada estufado com puré e brócolos <sup>4</sup>
<b>Prato Dieta</b>	Prato dieta: Carne de vaca estufada com macarrão <sup>1</sup>	Prato dieta: Red fish no forno com arroz e feijão verde <sup>1,4</sup>	Prato dieta: Bife de perú estufado com esparguete couve coração cozido <sup>1</sup>	Prato dieta: filete estufado com arroz de cenoura e brócolos <sup>1,4</sup>	Prato dieta: Carne de porco estufada com arroz de cenoura e salada de alface <sup>1</sup>	Prato dieta: Coxa de frango assado com espirais e couve coração <sup>1</sup>	Prato dieta: Filete de pescada estufado com puré e brócolos <sup>4</sup>
<b>Sobremesa</b>	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Kiwi
<b>Alterações</b> (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.