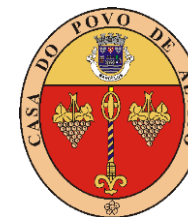


EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: 05 a 11 de novembro de 2018



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Sopa	Sopa: Sopa de couve coração	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Sopa de couve-flor	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa: Caldo verde	Sopa: Sopa de lentilhas
Prato Geral	Prato principal: Rancho ¹	Prato principal: Bolinhos de bacalhau c/ feijão frade e arroz e couve flor ^{1,3,4}	Prato principal: Perninha de frango grelhada com esparguete e salada de alface ¹	Prato principal: Filete de pescada crocante no forno com salada russa ^{4,3}	Prato principal: Pá de porco estufada com arroz de cenoura e macedónia de legumes ¹	Prato principal: Fêvera estufada com esparguete e feijão verde ¹	Prato principal: Raia estufada com arroz de cenoura e brócolos ^{4,1}
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca estufada com macarrão ¹	Prato dieta: Bacalhau com batata cozida e couve flor ¹	Prato dieta: Perninha de frango grelhada com esparguete e salada de alface ¹	Prato dieta: Filete de pescada estufado com salada russa ⁴	Prato dieta: Pá de porco estufada com arroz de cenoura e macedónia de legumes ¹	Prato de dieta: Fêvera estufada com esparguete e feijão verde	Prato dieta: Raia estufada com arroz de cenoura e brócolos ^{4,1}
Sobremesa	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Banana
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.