

# EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: 10 a 16 de dezembro de 2018



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura e ervilha	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão encarnado	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos	<b>Sopa:</b> Sopa de couve flor	<b>Sopa:</b> Sopa à lavrador
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Salada de atum, grão e batata cozida <sup>4</sup>	<b>Prato principal:</b> Ovos mexidos com fiambre e arroz e cenoura cozida <sup>1,3</sup>	<b>Prato principal:</b> Pescada estufada com batata assada e couve coração <sup>1,4</sup>	<b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface <sup>1</sup>	<b>Prato principal:</b> Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde e brócolos cozidos <sup>4</sup>	<b>Prato principal:</b> Carne de vaca primaveril com arroz e macedónia de legumes <sup>1</sup>	<b>Prato principal:</b> Carne de porco à alentejana e salada de alface
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Atum batata cozida <sup>4</sup>	<b>Prato dieta:</b> Ovos mexidos com fiambre e arroz cenoura cozida <sup>1,3</sup>	<b>Prato dieta:</b> Pescada estufada com batata cozida e couve coração <sup>1,4</sup>	<b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface <sup>1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Bacalhau cozido com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	<b>Prato de dieta:</b> Carne de vaca estufada com arroz e macedónia de legumes <sup>1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Carne de porco cozida com batata cozida e salada de alface
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Kiwi	<b>Sobremesa:</b> Pêra	<b>Sobremesa:</b> Tangerina	<b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sobremesa:</b> Iogurte
<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.