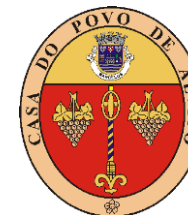


EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: 14 a 20 de janeiro de 2019



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Sopa	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
Prato Geral	Prato principal Jardineira com arroz, ervilha e cenoura ¹	Prato principal: Red fish no forno com batata estufada e feijão verde ⁴	Prato principal: Bife de perú de cebolada com esparguete e cenoura cozida ¹	Prato principal: Filete de pescada estufado com arroz de cenoura e brócolos ^{1,4}	Prato principal: Massa à bolonhesa e salada de alface ¹	Prato principal: Abrótea assada com batata assada e couve flor ⁴	Prato principal: Feijoada com cenoura e couve coração
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz, ervilha e cenoura ¹	Prato dieta: Red fish cozido com batata cozida e feijão verde ⁴	Prato dieta: Bife de perú cozido com esparguete e cenoura cozida ¹	Prato dieta: Filete cozido com arroz branco de cenoura e brócolos ^{1,4}	Prato dieta: Carne picada cozida com massa branca e salada de alface ¹	Prato dieta: Abrótea assada com batata assada e couve flor ⁴	Prato dieta: Carne de vaca estufada com arroz, cenoura e couve coração ¹
Sobremesa	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Tangerina
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.