

EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: 28 de janeiro a 03 de fevereiro de 2019



| Almoço | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|--|--|--|---|---|--|---|---|
| Sopa | Sopa: Sopa de feijão verde | Sopa: Creme de legumes | Sopa: Sopa de cenoura e ervilhas | Sopa: Sopa de couve coração | Sopa: Creme de cenoura | Sopa: Sopa de couve flor | Sopa: Sopa de alho francês |
| Prato Geral | Prato principal: Massa á lavrador, cenoura e couve coração ¹ | Prato principal: Abrótea assada com batata cozida e brócolos ⁴ | Prato principal: Bife de frango grelhado com arroz de tomate e juliana de legumes ¹ | Prato principal: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface ^{1,4} | Prato principal: Carne de vaca estufada com esparguete, ervilha e cenoura cozida ¹ | Prato principal: Filetes de pescada com salada russa e feijão verde ⁴ | Prato principal: Rojões com arroz e couve flor ¹ |
| Prato Dieta | Prato dieta: Carne de vaca cozida com massa, cenoura e couve coração ¹ | Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e brócolos ⁴ | Prato dieta: Bife de frango cozido com arroz branco e juliana de legumes ¹ | Prato dieta: Filete no forno com arroz, cenoura e salada de alface ^{1,4} | Prato dieta: Carne de vaca estufada com esparguete, ervilha e cenoura cozida ¹ | Prato dieta: Pescada estufada com batata e feijão verde ⁴ | Prato dieta: Carne de porco estufada com arroz e couve flor ¹ |
| Sobremesa | Sobremesa: Banana | Sobremesa: Kiwi | Sobremesa: tangerina | Sobremesa: Pêra | Sobremesa: Tangerina | Sobremesa: Maçã | Sobremesa: laranja |
| 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.

