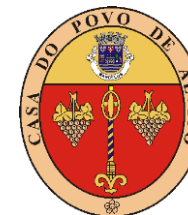


EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: 18 a 24 de março 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: Massa à lavrador com hortaliça ¹	Prato principal: Red fish com batata assada e juliana de legumes ⁴	Prato principal: Arroz de aves e salada de alface ¹	Prato principal: Costeletas grelhadas com arroz solto de feijão vermelho e hortaliça ¹	Prato principal: Pescada estufada com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e feijão verde ⁴	Prato principal: Feijoada à Portuguesa com arroz e hortaliça ⁴	Prato principal: Potas à Bordalesa com pão torrado, arroz e brócolos ^{2,3}
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão cozido e hortaliça ¹	Prato dieta: Red fish cozido com batata cozida e juliana de legumes ⁴	Prato principal: Arroz de aves e salada de alface ¹	Prato dieta: Costeletas cozidas com arroz branco, com feijão vermelho e hortaliça cozida ¹	Prato principal: Pescada cozida com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e feijão verde ⁴	Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz e hortaliça ⁴	Prato dieta: Tintureira cozida com arroz e brócolos ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Tangerina
Alterações (especificar/data/rubrica)					QUARESMA (Jejum)		



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.