

EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: 25 a 31 de março de 2019



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Sopa	Sopa: Sopa de couve coração	Sopa: Sopa à lavrador	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de couve flor	Sopa: Sopa de feijão branco	Sopa: Caldo verde	Sopa: Sopa de alho francês
Prato Geral	Prato principal: Massa à bolonhesa com couve coração salteada ¹	Prato principal: Pá de porco estufada com arroz de feijão branco ¹	Prato principal: Rissóis de peixe com arroz solto de tomate e hortaliça ^{4,1}	Prato principal: Bife de frango grelhado com massa espirais e salada de alface ¹	Prato principal: Red fish assado com batata cozida e hortaliça ⁴	Prato principal: Frango estufado com esparguete e ervilha e cenoura ¹	Prato principal: Rojões à Portuguesa com arroz e salada de alface
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida com esparguete e couve coração salteado ¹	Prato dieta: Pá de porco cozida com arroz branco de feijão branco ¹	Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco e hortaliça ^{4,1}	Prato dieta: Bife de frango cozido com massa espirais cozidas e salada de alface ¹	Prato dieta: Red fish cozido com batata cozida e hortaliça ⁴	Prato dieta: Frango estufado com esparguete e ervilha e cenoura ¹	Prato dieta: Carne estufada ao natural com arroz e salada de alface
Sobremesa	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: kiwi	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Maçã
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.