


# EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: de 04 a 10 de março de 2019



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração		<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura e ervilha	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês	<b>Sopa:</b> Caldo verde	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilha
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Ovos mexidos, no forno, com fiambre e arroz primavera <sup>1,3</sup>	<b>CARNAVAL</b>	<b>Prato principal:</b> Raia estufada com batata cozida e legumes <sup>4</sup>	<b>Prato principal:</b> Pá de porco estufada com arroz solto de cenoura e hortaliça <sup>1</sup>	<b>Prato principal:</b> Tintureira estufada com salada russa (batata, cenoura e ervilha) <sup>4</sup>	<b>Prato principal:</b> Rancho com juliana de legumes <sup>1</sup>	<b>Prato principal:</b> Fêvera de cebolada com batata estufada e macedónia
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Peixe cozido com arroz branco e legumes cozidos <sup>1,4</sup>	<b>ENCERRADOS</b>	<b>Prato dieta:</b> Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos <sup>4</sup>	<b>Prato dieta:</b> Pá de porco estufada com arroz branco de cenoura e hortaliça <sup>1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Tintureira cozida com salada russa (batata, cenoura e ervilha) <sup>4</sup>	<b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com macarrão <sup>1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Fêvera grelhada com batata cozida e macedónia
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Pêra		<b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sobremesa:</b> Gelatina	<b>Sobremesa:</b> Kiwi	<b>Sobremesa:</b> Laranja
<b>Alterações (especificar/data/rubrica)</b>			<b>QUARTA FEIRA DE CINZAS</b>		<b>QUARESMA (Jejum)</b>		



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.