

EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: 11 a 19 de janeiro de 2021



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Sopa	Sopa: Sopa de coração	Sopa: Creme de cenoura e abóbora	Sopa: Sopa de couve-flor e feijão branco	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa: Sopa de lentilhas	Sopa: Caldo verde
Prato Geral	Prato principal: Bolonhesa de atum e juliana de legumes ^{1,3,4,5,6,10}	Prato principal: Jardineira de carne de porco e macedónia	Prato principal: Bolinhos de bacalhau com arroz e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,9}	Prato principal: Coxa de frango estufada com espirais e brócolos cozidos ^{1,3}	Prato principal: Pescada estufada com arroz de ervilhas e feijão verde ⁴	Prato principal: Raia de cebolada com batata cozida e salada de tomate ⁴	Prato principal: Feijoada à Transmontana com arroz e brócolos ^{2,3,4,5,6,10}
Prato Dieta	Prato dieta: Atum ao natural com batata cozida e juliana de legumes ^{1,3,4,5,6,10}	Prato dieta: Carne de porco cozida com batata cozida e macedónia	Prato dieta: Pescada cozida com arroz e salada de alface ⁴	Prato dieta: Coxa de frango cozida com espirais e brócolos cozidos ^{1,3}	Prato dieta: Pescada cozida com arroz de ervilhas e feijão verde ⁴	Prato dieta: Raia cozida com batata cozida e salada de tomate ⁴	Prato dieta: Carne de porco cozida com arroz e brócolos
Sobremesa	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Melão	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Arroz doce ^{1,3,7}
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.