

# EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: 18 a 24 de janeiro de 2021



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração e feijão vermelho	<b>Sopa:</b> Sopa de couve portuguesa	<b>Sopa:</b> Sopa de grão e cenoura	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas	<b>Sopa:</b> Caldo Verde
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Esparguete à Bolonhesa e brócolos <sup>1,3</sup>	<b>Prato principal:</b> Red fish assado com salada de batata e macedónia <sup>4</sup>	<b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com arroz de feijão e salada de tomate	<b>Prato principal:</b> Meia desfeita com brócolos cozidos <sup>3,4</sup>	<b>Prato principal:</b> Feijoada à Portuguesa com arroz e juliana de legumes	<b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade e arroz <sup>1,3,4,5,6,7,10</sup>	<b>Prato principal:</b> Frango assado com batata assada e salada de alface
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Cubos de vaca cozida com esparguete e brócolos <sup>1,3</sup>	<b>Prato dieta:</b> Red fish cozido com salada de batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	<b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz de feijão e salada de tomate	<b>Prato dieta:</b> Red fish cozido com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	<b>Prato dieta:</b> Carne de porco cozida com arroz e juliana de legumes	<b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com salada de feijão frade e arroz <sup>4</sup>	<b>Prato dieta:</b> Frango cozido com batata cozida e salada de alface
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Clementina	<b>Sobremesa:</b> Melão	<b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sobremesa:</b> Kiwi	<b>Sobremesa:</b> Pera	<b>Sobremesa:</b> Melão	<b>Sobremesa:</b> Leite creme <sup>1,3,7</sup>
<b>Alterações (especificar/data/rubrica)</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.