

EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: 25 a 29 de janeiro de 2021



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Sopa	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho	Sopa: Sopa à lavrador	Sopa: Sopa de grão e cenoura	Sopa: Sopa de legumes	Sopa: Creme de legumes
Prato Geral	Prato principal: Filete de pescada no forno com Arroz de cenoura e juliana de legumes ⁴	Prato principal: Peru estufado com macarronete e macedónia ^{1,3}	Prato principal: Petinga frita com arroz de tomate e feijão verde ^{1,3,4,5,6}	Prato principal: Rancho com juliana de legumes ^{1,3,5,6,10}	Prato principal: Ovos mexidos no forno com arroz de cenoura e salada de tomate ³	Prato principal: Feveira à Salsicheiro com arroz e juliana de legumes ^{5,6}	Prato principal: Arroz à Valenciana com juliana de legumes ^{1,2,3,5,6,7,10}
Prato Dieta	Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz de cenoura e juliana de legumes ⁴	Prato dieta: Peru cozido com macarronete e macedónia ^{1,3}	Prato dieta: Red fish cozida com batata cozida e feijão verde ⁴	Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão e juliana de legumes ^{1,3,5,6}	Prato dieta: Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,3,5,6}	Prato dieta: Feveira grelhada com arroz e juliana de legumes	Prato dieta: Carne de porco cozida com arroz e juliana de legumes
Sobremesa	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Melão	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Gelatina
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.