

# EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: 19 a 26 de julho de 2021



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Sopa	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Sopa de repolho	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho	Sopa: Caldo verde	Sopa: Sopa de grão e cenoura	Sopa: Sopa de lentilhas	Sopa: Caldo Verde
Prato Geral	Prato principal: Massa à Lavrador com juliana de legumes <sup>1,3</sup>	Prato principal: Salada de migas de paloco com feijão frade e arroz e brócolos cozidos <sup>4</sup>	Prato principal: Bife de frango grelhado com espirais salteadas e salada de alface <sup>1,3,5,6,12</sup>	Prato principal: Bolonhesa de atum com salada mista <sup>1,3,4,1,6,7</sup>	Prato principal: Costeleta à Salsicheiro com batata cozida e juliana de legumes salteada <sup>1,3,6</sup>	Prato principal: Filete de pescada frito com salada russa <sup>3,4,5,7</sup>	Prato principal: Carne de porco à Alentejana e salada de alface <sup>1,4,5,6,7,12,14</sup>
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca estufada simples com macarrão e salada de tomate <sup>1,3</sup>	Prato dieta: Salada de migas de paloco com feijão frade e arroz e brócolos cozidos <sup>4</sup>	Prato dieta: Bife de peru grelhado com espirais e salada de alface <sup>1,3,5,6,12</sup>	Prato dieta: Atum ao natural com arroz e salada mista <sup>4,6</sup>	Prato dieta: Costeleta grelhada com batata cozida e juliana de legumes salteada <sup>1,3,5,6</sup>	Prato dieta: Filete de pescada frito com salada russa <sup>3,4,5,7</sup>	Prato dieta: Carne de porco grelhada com batata cozida e salada de alface <sup>1,4,5,6,7,12,14</sup>
Sobremesa	Sobremesa: Morangos	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Melão	Sobremesa: Leite creme <sup>1,3,7</sup>
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.