

# EMENTA SAD e Cantina Social

Semana: de 18 a 24 de outubro 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 alho francês   | <b>Sopa:</b> Sopa de couve coração e feijão vermelho   | <b>Sopa:</b> Creme de legumes   | <b>Sopa:</b> Sopa de grão e cenoura  | <b>Sopa:</b> Creme de cenoura  | <b>Sopa:</b> Caldo verde  |
| <b>Prato Geral</b>                           | <b>Prato principal:</b> Filete de pescada no forno com Arroz de cenoura e brócolos cozidos 4,12 | <b>Prato principal:</b> Esparguete à Bolonhesa com salada mista 1,3,12                  | <b>Prato principal:</b> Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada de tomate 1,3,4,5,6,7,12 | <b>Prato principal:</b> Frango assado com batata estufada e salada de alface 5,6,12 | <b>Prato principal:</b> Raia estufada com arroz de cenoura e salada mista 4,12 | <b>Prato principal:</b> Costeletas à Salsicheiro com arroz de ervilha e salada mista 3,4,5,7,8 | <b>Prato principal:</b> Bacalhau com broa e batata à murro e salada mista 1,3,4,5,6 |
| <b>Prato Dieta</b>                           | <b>Prato dieta:</b> Filete de pescada no forno com Arroz de cenoura e brócolos cozidos 4,12     | <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada simples com esparguete e salada mista 1,3,12 | <b>Prato dieta:</b> Red fish cozido com arroz e salada de tomate 4,5,6,12                            | <b>Prato dieta:</b> Frango grelhado com batata cozida e juliana de legumes 5,6,12   | <b>Prato dieta:</b> Raia cozida com arroz de cenoura e salada mista 4,5,6      | <b>Prato dieta:</b> Costeletas grelhadas com arroz de ervilha e salada mista 3,4,5,7,8         | <b>Prato dieta:</b> Bacalhau cozido e batata à murro e salada mista 1,3,4,5,6       |
| <b>Sobremesa</b>                             | <b>Sobremesa:</b> Maçã  | <b>Sobremesa:</b> Pera  | <b>Sobremesa:</b> Tangerina  | <b>Sobremesa:</b> Banana  | <b>Sobremesa:</b> Abacaxi  | <b>Sobremesa:</b> Laranja  | <b>Sobremesa:</b> Arroz doce 1,3,7  |
| <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.