

## EMENTA (CANTINA SOCIAL)

Semana: 2 a 8 de janeiro de 2023



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Sopa</b>	Sopa de couve-coração	Creme de cenoura e abóbora	Creme de couve flor	Sopa de feijão verde	Sopa de alho-francês	Creme de cenoura	Caldo verde
<b>Prato Geral</b>	Carne de vaca estufada com massa espiral, e juliana de legumes <sup>1</sup>	Pescada à Gomes de Sá, e couve-coração cozida <sup>3,4</sup>	Frango estufado com esparguete, e salada de alface e cenoura <sup>1</sup>	Solha assada com arroz branco, e macedónia de legumes <sup>4</sup>	Cubos de carne de porco estufada com batata estufada, e juliana de legumes	Arroz solto de tamboril, e couve-coração cozida <sup>4</sup>	Feijoada à Transmontana e salada mista (alface, cenoura e tomate)
<b>Prato Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com massa espiral, e juliana de legumes <sup>1</sup>	Pescada cozida com batata e couve-coração cozidas <sup>4</sup>	Frango estufado ao natural com esparguete, e cenoura cozida <sup>1</sup>	Lombinhos de pescada cozido com arroz branco, e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	Fêvera grelhada com batata cozida, e juliana de legumes	Tamboril cozido com arroz branco, e couve-coração cozida <sup>4</sup>	Carne de vaca cozida com arroz branco, e cenoura cozida
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<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, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijas, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.