



EMENTA (CANTINA SOCIAL)

Semana: 30 de janeiro a 5 de fevereiro de 2023

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de grão-de-bico e cenoura	Creme de legumes	Sopa de couve-coração	Sopa de alho-francês	Creme de cenoura	Caldo verde
Prato Geral	Massa à labrador, e couve-lombarda cozida ¹	Abrótea assada com arroz de cenoura, e salada de alface ⁴	Frango estufado com massa espiral, e juliana de legumes ¹	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade, arroz branco, e salada de alface ^{3,4}	Fêvera à salsicheiro com batata cozida, e macedónia de legumes ^{1,6,7,10}	Arroz solto de tamboril, e juliana de legumes ⁴	Frango assado com batata assada, e salada de alface e cenoura
Prato Dieta	Carne de vaca cozida com massa riscada, e couve-lombarda cozida ¹	Abrótea cozida com arroz branco e couve-coração cozida ⁴	Frango estufado ao natural com massa espiral, e juliana de legumes ¹	Pescada cozida com arroz branco, e couve-lombarda cozida ⁴	Fêvera grelhada com batata e brócolos cozidos ¹	Tamboril cozido com arroz branco, e juliana de legumes ⁴	Frango estufado ao natural com batata e couve-coração cozidas
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
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, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 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.