

EMENTA (CANTINA SOCIAL)

Semana: 6 a 12 de março de 2023



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de couve-lombarda	Sopa de alho-francês	Sopa de feijão-branco	Sopa de feijão-verde	Creme de cenoura	Caldo verde
Prato Geral	Arroz solto de carnes (vaca e porco), e salada de alface e cenoura	Pescada estufada com batata assada, e brócolos cozidos ⁴	Bife de frango grelhado com massa espiral, e juliana de legumes ¹	Rojões com arroz de ervilhas, e couve-lombarda cozida	Meia desfeita de bacalhau, e salada de alface ^{3,4}	Fêveras com cebolada, esparguete e feijão-verde cozido ¹	Cozido à Portuguesa
Prato Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e couve-coração cozida	Pescada estufada ao natural com batata e brócolos cozidos ⁴	Bife de frango grelhado com massa espiral, e juliana de legumes ¹	Cubos de porco estufados ao natural com arroz branco, e couve-lombarda cozida	Bacalhau cozido com batata e feijão-verde cozidos ⁴	Fêveras grelhadas com esparguete e feijão-verde cozido ¹	Cozido à Portuguesa
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.