



## EMENTA (CANTINA SOCIAL)

Semana: 3 a 9 de julho de 2023

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	Sopa de alho-francês	Sopa de lentilhas	Sopa de couve-lombarda	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Creme de cenoura	Caldo verde
<b>Prato Geral</b>	Carne de vaca estufada com ervilhas, e batata e cenoura cozidas	Lombinho de pescada assado com arroz de cenoura, e salada de alface <sup>4</sup>	Bife de frango grelhado com massa riscada de feijão-vermelho, e juliana de legumes <sup>1,6</sup>	Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	Panados de porco com esparguete, e juliana de legumes <sup>1,3,7,12</sup>	Abrótea assada com arroz de tomate, e brócolos cozidos <sup>4</sup>	Frango assado com batata assada, e salada de pepino e tomate
<b>Prato Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com batata e cenoura cozidas	Lombinho de pescada estufado ao natural com arroz branco, e salada de alface <sup>4</sup>	Bife de frango grelhado com massa riscada, e juliana de legumes <sup>1,6</sup>	Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	Fêvera estufada ao natural com esparguete, e juliana de legumes <sup>1</sup>	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos <sup>4</sup>	Frango estufado ao natural com batata e couve-coração cozidas
<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 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.