



## EMENTA (CANTINA SOCIAL)

Sete a 13 de agosto de 2023

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde	Sopa à labrador	Sopa de couve-coração	Sopa de nabo	Sopa de couve-flor e feijão-branco	Creme de cenoura e abóbora	Caldo verde
<b>Prato Geral</b>	Esparguete à Bolonhesa, e juliana de legumes <sup>1</sup>	Pescada assada com arroz de ervilhas, e couve-coração cozida <sup>4</sup>	Bife de frango de cebolada com massa espiral, e salada de pepino <sup>1,6,12</sup>	Filete de pescada estufado com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>	Rissóis de carne com arroz de tomate, e salada de alface e cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	Tentáculos de pota com molho verde, ovo, batata, e feijão-verde cozidos <sup>3,14</sup>	Pá de porco assado com arroz branco, e juliana de legumes <sup>12</sup>
<b>Prato Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete, e juliana de legumes <sup>1</sup>	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e couve-coração cozida <sup>4</sup>	Bife de frango grelhado com massa espiral, e salada de pepino <sup>1,6,12</sup>	Filete de pescada estufado ao natural com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>	Fêvera de porco estufada ao natural com arroz branco, e salada de alface e cenoura <sup>12</sup>	Tentáculos de pota cozidos com ovo, batata, e feijão-verde cozidos <sup>3,14</sup>	Pá de porco estufada ao natural com arroz branco, e juliana de legumes
<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.