



EMENTA (GERAL_ CANTINA SOCIAL)

Semana: 1 a 7 de janeiro de 2024

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Sopa	Sopa de alho francês	Sopa de abóbora	Creme de cenoura	Sopa de feijão verde	Sopa de alface	Creme de cenoura e abóbora	Caldo verde
Prato Geral	Rojões com batata assada e salada de alface	Pescada assada com arroz de legumes e salada de cenoura ⁴	Ovos mexidos no forno com arroz, salada de alface ^{1,3}	Rissóis de peixe, salada russa ^{1,4,3}	Bife de frango grelhado, esparguete, salada de cenoura ¹	Feijoada transmontana	Frango assado com batata assada e salada de alface
Prato Dieta	Carne de porco cozida com arroz branco e salada de alface	Pescada estufada ao natural, arroz de legumes, salada de cenoura ⁴	Ovo cozido com arroz branco, salada de alface	Peixe cozido com arroz branco e juliana de legumes	Peixe cozido com arroz branco e juliana de legumes	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco e couve-lombarda	Frango assado ao natural com arroz branco, e salada de alface
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.