



## EMENTA (GERAL\_CANTINA SOCIAL)

Semana: 22 a 28 de janeiro de 2024

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Sopa	Sopa de couve flor	Sopa de feijão branco	Sopa de curgete	Sopa de couve lombarda	Sopa de espinafres	Creme de cenoura e abóbora	Caldo verde
Prato Geral	Bolonhesa de atum com salada de cenoura <sup>1,4</sup>	Feijoada à portuguesa com cenoura e coração <sup>1</sup>	Filete de pescada no forno, arroz primavera, salada de alface <sup>1,4</sup>	Bife de frango grelhado, massa espirais e brócolos <sup>1</sup>	Salada de tentáculos de pota, batata, grão, ovo, feijão verde cozido <sup>4,3</sup>	Batatas estufadas com carne de vaca e ervilhas	Bacalhau assado com batata assada e legumes salteados
Prato Dieta	Pescada cozida, arroz branco, salada de cenoura	Carne de vaca, massa cozida, cenoura e coração	Peixe cozido, batata cozida e salada de alface	Bife de frango cozido, massa espirrais branca e brócolos	Salada de tentáculos de pota, batata, grão, ovo, feijão verde cozido <sup>4,3</sup>	Carne de vaca estufada ao natural com batata e ervilhas	Bacalhau cozido com batata cozida e feijão-verde e cenoura salteados
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)	Natal						

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.