



EMENTA (GERAL_CANTINA SOCIAL)

Semana: 29 de janeiro a 4 de fevereiro de 2024

| Almoço | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|---------------------------------------|--|---|--|--|--|--|---|
| Sopa | Sopa de alho francês | Sopa de feijão cenoura | Sopa de couve lombarda | Sopa de grão | Sopa de couve lombarda | Creme de cenoura e abóbora | Caldo verde |
| Prato Geral | Esparguete à bolonhesa, juliana de legumes ¹ | Pescada assada com salada de batata, cenoura, ovo e ervilhas ^{4,3} | Frango assado com arroz e salada de cenoura | Bolonhesa de atum com legumes salteados | Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada de alface | Filetes no forno com salada russa | Frango assado com batata assada e juliana de legumes |
| Prato Dieta | Carne de vaca estufada ao natural com massa branco, juliana de legumes | Pescada estufada ao natural com batata e cenoura cozidas ⁴ | Frango cozido com arroz branco e salada de cenoura | Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos | Fêvera grelhada com arroz de feijão e coração | Pescada estufada ao natural com salada russa | Frango assado ao natural com arroz branco, e juliana de legumes |
| 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.