



## 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 <sup>1</sup>	Pescada assada com salada de batata, cenoura, ovo e ervilhas <sup>4,3</sup>	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 <sup>4</sup>	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.