



UNISELF, SA

ADAPECIL

EMENTA

Semana V



Associação De Amor Para a Educação De Cidadãos Inadaptados Da Lourdes

Semana de 05 a 09 de dezembro de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas		230
	Prato	Croquetes com arroz de cenoura e salada	Glúten, soja, sulfitos, Ovo	853
	Dieta	Perna de frango com arroz de cenoura e salada		617
	Veget.	Ratatoille estufado com cogumelos e batata corada e salada		332
	Sobremesa	Fruta da época		60
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abobora		317
	Prato	Saladinha de Atum (batata, cenoura, e feijão frade)	Peixe	816
	Dieta	Pescada cozida com batata e salada	Peixe	614
	Veget.	Lasanha de legumes e salada		338
	Sobremesa	Mousse de chocolate	leite	180
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
4ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde		192
	Prato	Almondegas estufadas com massa e salada	Glúten, soja, Sulfitos	582
	Dieta	Almondegas estufadas simples com massa e salada	Glúten, soja, Sulfitos	582
	Veget.	Rissoles de legumes c/ arroz e salada		789
	Sobremesa	Fruta da época		60
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
5ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Dieta	Feriado		
	Veget.			
	Sobremesa			
	Pão			
6ª FEIRA	Sopa	Legumes		174
	Prato	Jardineira de vitela com salada		803
	Dieta	Vitela estufada simples c/ massa espiral e salada	Glúten	756
	Veget.	Estufadinho de legumes à brás e salada		420
	Sobremesa	Fruta da época		60
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijia, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

**As dietas terão que ser marcadas com antecedência (até às 15 horas do dia anterior)**  
**A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**