



UNISELF, SA

ADAPECIL

EMENTA

Semana VI



Associação De Amor Para a Educação De Cidadãos Inadaptados Da Lourinhã

Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	VCT
2ª FEIRA	Sopa	Alho francês		230
	Prato	Salada camponesa com cavala	Peixe	713
	Dieta	Pescada estufada com batata e salada		632
	Veget.	Esparguete à bolonhesa de soja e salada		807
	Sobremesa	Fruta da época		60
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
3ª FEIRA	Sopa	Canja	Gluten	156
	Prato	Peito frango aos cubos com arroz e salada		654
	Dieta	Peito frango aos cubos com arroz e salada		654
	Veget.	Hamburguer vegetarianos com arroz e salada		635
	Sobremesa	Gelatina		110
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
4ª FEIRA	Sopa	Lombardo		209
	Prato	Bacalhau com natas e salada alface	Gluten, Peixe, leite	918
	Dieta	Bacalhau cozido com batata e legumes	Peixe	703
	Veget.	Crepes de legumes com salada russa		457
	Sobremesa	Fruta da época	Leite	60
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
5ª FEIRA	Sopa	Legumes		174
	Prato	Rolo de carne com arroz e salada	Glúten, Soja, Sulfitos	560
	Dieta	Rolo de carne estufado simples com arroz e salada	Sulfitos	562
	Veget.	Empadão de soja e salada		360
	Sobremesa	Gelado	Leite	120
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
6ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos		229
	Prato	Massada de Peixe (Pescada) com salada	Peixe	667
	Dieta	Massada de Peixe simples com salada	Peixe	651
	Veget.	Estufado de legumes com lentilhas, arroz e salada		485
	Sobremesa	Fruta da época		60
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremoços, 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