



UNISELF, SA

ADAPECIL

EMENTA

Semana VIII



Associação De Amor Para a Educação De Cidadãos Inadaptados Da Lourinhã

Semana de 02 a 06 de janeiro de 2023

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Dieta	Fechado		
	Veget.			
	Sobremesa			
	Pão			
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abobora		317
	Prato	Salsichas com lombardo c/ arroz e salada	Soja, Sulfitos	854
	Dieta	Febra grelhada com esparguete e salada		652
	Veget.	Lasanha de legumes e salada	Gluten, leite	338
	Sobremesa	Fruta da época		60
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres		232
	Prato	Bacalhau à brás com salada	Peixe, ovo	865
	Dieta	Bacalhau cozido com batata e brócolos	Peixe	544
	Veget.	Massa de favas com legumes e salada		407
	Sobremesa	Arroz doce	leite	231
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
5ª FEIRA	Sopa	Lombardo		225
	Prato	Arroz de aves com salada mista		855
	Dieta	Arroz branco c/ bife de frango e salada		759
	Veget.	Mistura de vegetais estufados com arroz e salada		386
	Sobremesa	Fruta da época		60
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
6ª FEIRA	Sopa	Legumes		174
	Prato	Lasanha de atum c/ salada	Peixe, Gluten, Leite	784
	Dieta	Peixe cozido com batata e couve-flor	Peixe	713
	Veget.	Salteado de grão c/ cogumelos, cenoura, espiral e salada		496
	Sobremesa	Gelado	Leite	120
	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