



UNISELF, SA

ADAPECIL

EMENTA

Semana IX

Semana de 09 a 13 janeiro de 2023



Associação De Amor Para a Educação De Cidadãos Inadaptados Da Lourinhã

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas		230
	Prato	Almondegas de tomatada com esparguete e salada	Sulfitos, Glúten, soja, ovo	628
	Dieta	Hamburguer grelhado com arroz e salada	Sulfitos, Glúten, soja	562
	Veget.	Esparguete à bolonhesa de soja e salada		807
	Sobremesa	Fruta da época		60
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
3ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com espinafres		284
	Prato	Arroz de tintureira com coentros e salada	Peixe	628
	Dieta	Arroz de tintureira simples e salda	Peixe	561
	Veget.	Couve estufada com lentilhas e batata cozida e salada		361
	Sobremesa	Pudim	leite	198
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
4ª FEIRA	Sopa	Caldo Verde		156
	Prato	Jardineira de frango		758
	Dieta	Frango cozido com arroz e salada mista		780
	Veget.	Arroz de grão, cogumelos, courgette e salada		742
	Sobremesa	Fruta da época		60
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
5ª FEIRA	Sopa	Juliana		232
	Prato	Pescada à gomes de sá e salada	Peixe, ovo	837
	Dieta	Pescada estufada com batatinha corada	Peixe	632
	Veget.	Empadão de soja com legumes e salada		279
	Sobremesa	Fruta da época		60
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
6ª FEIRA	Sopa	Vegetais		229
	Prato	Peru estufado c/ espiral e salada		684
	Dieta	Peru estufado simples c/ espiral e salada		651
	Veget.	Favas guisadas c/ massa espiral cenoura e salada		499
	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- 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