

Semana de 22 a 26 julho de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Legumes		174
	Prato	Salsichas com lombardo c/ arroz e salada	Soja, Sulfitos, Gluten	854
	Dieta	Febra grelhada com arroz branco e lombardo cozido	Gluten	652
	Veget.	Salteado de grão c/ cogumelos, cenoura, espiral e salada	Sulfitos	496
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Gluten	121
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abobora		317
	Prato	Bacalhau à brás com salada mista	Peixe, ovo	865
	Dieta	Bacalhau cozido com batata e couve flôr e cenoura	Peixe	544
	Veget.	Arroz de legumes e soja estufada		425
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Gluten	121
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres		232
	Prato	Carne porco estufada c/ macarronete e brócolos cozidos	Gluten	845
	Dieta	Bife de frango grelhado c/ macarronete e brócolos cozidos	Gluten	742
	Veget.	Favas com batata e legumes		407
	Sobremesa	Arroz doce	leite	134
	Pão	Bola de mistura	Gluten	121
5ª FEIRA	Sopa	Lombardo		225
	Prato	Arroz de tentaculos e couve bruxelas	Moluscos	845
	Dieta	Filetes de Pescada estufado simples c/ batata e couve bruxelas	Peixe	713
	Veget.	Mistura de vegetais estufados com macarronete e brócolos	Gluten	386
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Gluten	121
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com nabiças		284
	Prato	Chilli com arroz branco e bróculos cozidos	Sulfitos, Soja, gluten	938
	Dieta	Carne picada simples c/ arroz branco e bróculos cozidos	Sulfitos, Soja, gluten	793
	Veget.	Salteado de grão c/ cogumelos, cenoura, arroz e salada	Sulfitos	496
	Sobremesa	Gelado	Leite	148
	Pão	Bola de mistura	Gluten	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.

**Aas dietas terão que ser marcadas com antecedência (até às 15 horas do dia anterior)**

**A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**