

**ADAPECIL****EMENTA***Semana X***Semana de 04 a 08 novembro de 2024**

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de legumes		174
	<i>Prato</i>	Rissois de camarão com arroz de cenoura e salada Mista	Ovo, Gluten, Crustaceos Leite, Peixe	794
	<i>Dieta</i>	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	Peixe	587
	<i>Veget.</i>	Arroz de lentilhas, feijão verde e salada mista		879
	<i>Sobremesa</i>	logurte	leite	89
	<i>Pão</i>	Bola de mistura	Glúten	121
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Caldo Verde	Gluten, sulfitos, soja	218
	<i>Prato</i>	Jardineira de frango		673
	<i>Dieta</i>	Frango cozido com arroz e salada mista		758
	<i>Veget.</i>	Grão, cogumelos, batata, courgette e salada	Sulfitos	724
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época		98
	<i>Pão</i>	Bola de mistura	Glúten	121
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura com espinafres		169
	<i>Prato</i>	Filetes salmão no forno c/ batata e salada mista	Peixe, glúten	652
	<i>Dieta</i>	Filetes de salmão grelhado com batata e salada mista	Peixe	546
	<i>Veget.</i>	Massinha de favas com cogumelos e salada mista	Sulfitos	597
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época		98
	<i>Pão</i>	Bola de mistura	Glúten	121
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Legumes		174
	<i>Prato</i>	Carne porco no forno c/ arroz e legumes cozidos		894
	<i>Dieta</i>	Peru estufado com arroz e legumes cozidos		843
	<i>Veget.</i>	Arroz de lentilhas com ervilhas e salada tomate		684
	<i>Sobremesa</i>	Pudim	Leite	140
	<i>Pão</i>	Bola de mistura	Glúten	121
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de brócolos		172
	<i>Prato</i>	Peixe assado no forno com batata corada e legumes cozidos	Peixe	673
	<i>Dieta</i>	Peixe assado simples com batata e legumes cozidos	Peixe	538
	<i>Veget.</i>	Estufado de legumes com cogumelos e salada	Sulfitos	479
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época		98
	<i>Pão</i>	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.

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

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