



ADAPECIL

EMENTA

Semana I



Semana de 26 a 30 janeiro de 2026

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana		171
	Prato	Saladinha de batata com slamão desfiado, ervilhas e cenoura aos cubos	Peixe	628
	Dieta	Filetes de salmão com batata e legumes cozidos	Peixe	624
	Veget.	Salteado de grão com cogumelos, cenoura, espiral e salada	Glúten, Soja, Aipo, Mostarda, Sulfitos	496
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
3ª FEIRA	Sopa	Alho-francês		170
	Prato	Lasanha de frango e salada tomate e pepino	Glúten, Ovo, Soja, Leite, Mostarda	807
	Dieta	Frango grelhado com esparguete e salada tomate e pepino	Glúten, Soja, Mostarda	667
	Veget.	Estufadinho de legumes com cuscus e salada tomate e pepino	Glúten, Soja, Mostarda	766
	Sobremesa	Arroz doce	leite	134
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
4ª FEIRA	Sopa	Alface		167
	Prato	Pescada no forno com batata e legumes cozidos	Peixe	621
	Dieta	Pescada estufada com batatinha e legumes cozidos	Peixe	712
	Veget.	Favas guisadas com batatinha aos cubos e salada	Glúten	766
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres		232
	Prato	Carne porco estufada c/ arroz branco e salada mista	Gluten	845
	Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz branco e salada mista	Glúten	742
	Veget.	Tofu estufado com macarronete	Soja, Gluten	407
	Sobremesa	logurte	Leite	89
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
6ª FEIRA	Sopa	Lombardo		152
	Prato	Massada de peixe desfiado (abrotea)	Glúten, Peixe, Soja, Mostarda	490
	Dieta	Peixe cozido com batata e feijão verde cozido	Peixe	468
	Veget.	Chilli de soja com arroz branco	Soja	542
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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