



ADAPECIL

EMENTA

Semana IX



Semana de 23 a 27 março de 2026

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		174
	Prato	Rissoles de pescada com arroz de cenoura e salada Mista	Ovo, Glutén, Crustaceos Leite, Peixe	794
	Dieta	Abrotea cozida com batata e legumes cozidos	Peixe	587
	Veget.	Arroz de lentilhas, feijão verde e salada mista		879
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glùten	121
3ª FEIRA	Sopa	Vegetais	Aipo	170
	Prato	Ervilhas com pá porco e ovo cozido	Sulfitos, Soja, ovo, gluten	524
	Dieta	Carne picada simples c/ arroz branco e bróculos cozidos	Sulfitos, Soja, gluten	793
	Veget.	Favas guisadas c/ massa espiral cenoura e salada	Glùten	586
	Sobremesa	iogurte	leite	89
	Pão	Bola de mistura	Glùten	121
4ª FEIRA	Sopa	Juliana		171
	Prato	Saladinha de grão com migas de paloco	Peixe, soja, tremoço	547
	Dieta	Paloco estufado com batatinha e legumes cozidos	Peixe	569
	Veget.	Empadão de soja com legumes e salada mista	Soja	638
	Sobremesa	Fruta da época		
	Pão	Bola de mistura	Glùten	121
5ª FEIRA	Sopa	Lombardo		171
	Prato	Febras porco estufadas c/ espiral e salada	Glùten	888
	Dieta	Peru estufado simples c/ espiral e salada	Glùten	752
	Veget.	Feijoada de legumes com arroz e salada		858
	Sobremesa	Bolo iogurte	Leite, Ovo, Gluten	274
	Pão	Bola de mistura	Glùten	121
6ª FEIRA	Sopa	Lombardo		171
	Prato	Arroz à marinheiro com delicias do mar	peixe	888
	Dieta	Pescada estufada simples c/ batata e salada	peixe	741
	Veget.	Omelete de tomate com cebola e oregãos	ovo	742
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glùten	121

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glùten, 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