



ADAPECIL

EMENTA



Semana de 06 a 10 de julho de 2026

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Legumes		174
	Prato	Frango corado com esparguete e legumes cozidos	Glúten, Soja, Mostarda	712
	Dieta	Frango corado simples com esparguete e legumes cozidos	Glúten, Soja, Mostarda	667
	Veget.	Lentilhas e feijão verde estufado, com arroz e salada mista		119
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
3ª FEIRA	Sopa	Hortaliça		174
	Prato	Arroz de tentáculos e salada	Moluscos	845
	Dieta	Filetes de Pescada estufado simples c/ batata e salada	Peixe	713
	Veget.	Rissóis de tofu com arroz de cenoura	Glúten, Soja, Sulfitos	826
	Sobremesa	Gelado	Leite	148
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com espinafres		169
	Prato	Ranchinho (frango e pá porco)	Glúten, soja, sulfitos	945
	Dieta	Peru estufado com arroz e legumes cozidos		843
	Veget.	Massinha de favas com cogumelos e salada mista	Sulfitos, Aipo, Glúten	597
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
5ª FEIRA	Sopa	Lombardo		225
	Prato	Saladinha russa de atum	Peixe	670
	Dieta	Filetes de peixe grelhado com batata e salada mista	Peixe	723
	Veget.	Mistura de vegetais estufados com macarronete e bróculos	Glúten	386
	Sobremesa	Pudim Flan	Leite	140
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
6ª FEIRA	Sopa	Vegetais	Aipo	170
	Prato	Arroz de aves com salada		824
	Dieta	Peru estufado simples c/ arroz de cenoura e salada		735
	Veget.	Couscous com lentilhas, cenoura e feijão verde	Glúten	559
	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