UNISELF, SA

ADAPECIL

EMENTA

adapeci

Associação De Amor Para a Educação De Cidadãos Inadaptados Da Lourinhã

Semana de 11 a 15 janeiro de 2027

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	*Sopa*	Creme de ervilhas		207
	Prato	Empadão de alheira (batata) com salada mista	Sulfitos, Glúten, soja	846
	Dieta	Frango grelhado com arroz branco e salada mista		768
	Veget.	Rancho vegetariano (grão,cenoura, couve e massa cotovelos)	Glúten	734
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
3ª FEIRA	*Sopa*	Creme de cenoura com espinafres		169
	Prato	Pescada à gomes de sá e legumes cozidos	Peixe, ovo	621
	Dieta	Pescada estufada com batatinha e legumes cozidos	Peixe	712
	Veget.	Empadão de soja (batata) e cenoura ralada	Soja	526
	Sobremesa	Pudim	leite	140
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
4ª 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
5ª FEIRA	*Sopa*	Juliana		171
	Prato	Lasanha de cavala c/ salada alface e tomate	Peixe, Glúten, Ovo, Leite	784
	Dieta	Filetes pescada grelhados c/ batata cozida alface e tomate	Peixe	620
	Veget.	Soja estufada aos cubos c/ arroz de ervilhas	Soja	488
	Sobremesa	Gelatina		
	Pão	**Bola de mistura**	**Glúten**	121
6ª FEIRA	*Sopa*	Lombardo		171
	Prato	Ervilhas estufadas com carne porco e meio ovo cozido e arroz	ovo	768
	Dieta	Vitela estufada simples com arroz e legumes		614
	Veget.	Estufadinho de legumes à brás	Ovo, leite	423
	Sobremesa	Fruta da època		98
	Pão	**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