ADAPECIL

EMENTA

UNISELF, SA

adapeci

Associação De Amor Para a Educação De Cidadãos Inadaptados Da Lourinhã

Semana de 14 a 18 dezembro de 2026

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	VCT
2ª FEIRA	*Sopa*	Feijão-verde		166
	Prato	Empadão de alheira (batata) com salada mista	Sulfitos, Glúten, soja	846
	Dieta	Frango grelhado com arroz branco e salada mista		768
	Veget.	Lasanha de legumes e salada mista	Glúten, Ovo, Soja, Leite, Mostarda	613
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
3ª FEIRA	*Sopa*	Lombardo		152
	Prato	Cação estufado com batata cozida e legumes cozidos	Peixe	824
	Dieta	Peixe assado simples com batata e legumes cozidos	Peixe	582
	Veget.	Estufado de legumes com cogumelos e salada	Sulfitos, Aipo	479
	Sobremesa	Gelatina		140
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
4ª FEIRA	*Sopa*	Vegetais	Aipo	170
	Prato	Febras de porco estufadas com massa espiral e salada mista	Glúten, Soja, Mostarda	845
	Dieta	Peru estufado simples com massa espiral e salada mista	Glúten	752
	Veget.	Jardineira de Seitan (batata,ervilha,cenoura e feijão verde)	Glúten, Soja	371
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
5ª FEIRA	*Sopa*	Juliana		171
	Prato	Saladinha de grão com migas de paloco	Peixe, soja, tremoço	547
	Dieta	Migas de paloco estufadas com batatinha e legumes cozidos	Peixe	625
	Veget.	Rancho vegetariano (grão,cenoura, couve e massa cotovelos)	Glúten	734
	Sobremesa	Leite Creme	Leite	202
	Pão	**Bola de mistura**	**Glúten**	121
6ª FEIRA	*Sopa*	Juliana		171
	Prato	Carne vaca à rio tinto com arroz e salada mista		876
	Dieta	Hamburguer grelhado com arroz e salada mista	Glúten, Soja, Sulfitos	748
	Veget	Empadão de **soja** com legumes e salada mista	Soja	638
	Sobremesa	Fruta da época		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