UNISELF, SA

# ADAPECIL

## EMENTA

adapeci

Associação De Amor Para a Educação De Cidadãos Inadaptados Da Lourinhã

*Semana de 16 a 20 novembro de 2026*

| DIA | PRATO | EMENTA | ALERGÉNEOS | Kcal |
|---|---|---|---|---|
| 2ª FEIRA | *Sopa* | Juliana | | 171 |
| | *Prato* | Frango no forno com batata corada e salada | | 807 |
| | *Dieta* | Frango grelhado com esparguete e salada | Glúten | 712 |
| | *Veget.* | Feijoada de legumes com soja aos cubos | **Sulfitos, soja** | 496 |
| | *Sobremesa* | Fruta da época | | 98 |
| | *Pão* | **Bola de mistura** | Glúten | 121 |
| 3ª FEIRA | *Sopa* | Alho francês | | 170 |
| | *Prato* | Arroz de peixe | Peixe | 742 |
| | *Dieta* | Pescada estufada com batatinha e legumes cozidos | Peixe | 624 |
| | *Veget.* | Salteado de grão com **cogumelos**, cenoura, **espiral** e salada | Glúten, Soja, Aipo, Mostarda, Sulfitos | 496 |
| | *Sobremesa* | Arroz doce | leite | 134 |
| | *Pão* | **Bola de mistura** | Glúten | 121 |
| 4ª FEIRA | *Sopa* | Alface | | 167 |
| | *Prato* | Bife de frango com cogumelos c/ macarronete e salada | **Glúten** | 875 |
| | *Dieta* | Bife de frango grelhado c/ macarronete e salada mista | **Glúten** | 742 |
| | *Veget.* | Estufadinho de legumes com **cuscus** e salada tomate e pepino | Glúten, Soja, Mostarda | 766 |
| | *Sobremesa* | Fruta da época | | 98 |
| | *Pão* | **Bola de mistura** | Glúten | 121 |
| 5ª FEIRA | *Sopa* | Espinafres | | 232 |
| | *Prato* | Filetes de salmão com arroz de legumes | **peixe** | 845 |
| | *Dieta* | Filetes de salmão simples com arroz de legumes | **peixe** | 742 |
| | *Veget.* | Favas guisadas com batatinha aos cubos e salada | Glúten | 766 |
| | *Sobremesa* | Iogurte | Leite | 89 |
| | *Pão* | **Bola de mistura** | **Glùten** | 121 |
| 6ª FEIRA | *Sopa* | Lombardo | | 152 |
| | *Prato* | Grelhada mista com arroz à primavera e salada | | 845 |
| | *Dieta* | Febras grelhadas com arroz à primavera e salada | | 736 |
| | *Veget.* | **Tofu estufado com macarronete** | **Soja, Gluten** | 407 |
| | *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**