UNISELF, SA

ADAPECIL

EMENTA

adapeci

Associação De Amor Para a Educação De Cidadãos Inadaptados Da Lourinhã

Semana de 21 a 25 dezembro de 2026

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Legumes		174
	Prato	Filetes salmão c/ arroz e legumes salteados	Peixe	682
	Dieta	Filetes salmão simples c/ arroz e legumes cozidos	Peixe	621
	Veget.	Salada de ovo cozido, feijão frade,batata e cenoura	Ovo	633
	Sobremesa	Iogurtes	**leite**	89
	Pão	**Bola de mistura**	**Glúten**	121
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora		317
	Prato	Carne porco estufada c/ macarronete e brócolos cozidos	Glúten	845
	Dieta	Bife de frango grelhado c/ macarronete e brócolos cozidos	Glúten	742
	Veget.	Tofu estufado com macarronete	Soja, Glúten	407
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	**Glúten**	121
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres		232
	Prato	Arroz de tentáculos e salada mista	Moluscos	845
	Dieta	Pescada estufado simples c/ batata e feijão verde	Peixe	713
	Veget.	Mistura de vegetais estufados com macarronete e salada mista	Glúten	386
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	**Glúten**	121
5ª FEIRA	Sopa	Lombardo		225
	Prato	Chilli com arroz branco e bróculos cozidos	Glúten, Soja, Sulfitos	938
	Dieta	Carne picada simples c/ arroz branco e bróculos cozidos	Glúten, Soja, Sulfitos	793
	Veget.	Arroz de ervilhas e cogumelos, com salada mista	Sulfitos, Aipo	541
	Sobremesa	Gelado	Leite	148
	Pão	**Bola de mistura**	**Glúten**	121
6ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Dieta	**Feriado**		
	Veget.			
	Sobremesa			
	Pão			

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