ADAPECIL

EMENTA

UNISELF, SA

adapeci
Associação De Amor Para a Educação De Cidadãos Inadaptados Da Lourinhã

Semana de 23 a 27 novembro de 2026

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	*Sopa*	Caldo verde	Glúten, sulfitos, soja	218
	Prato	Lasanha de atum com salada mista	Peixe, glúten, leite, ovo	784
	Dieta	Tintureira cozida com batata, cenoura cozida e feijão verde	Peixe	618
	Veget.	Crepes de legumes c/ batata, cenoura, feijão frade e tomate	Glúten, soja, sulfitos, ovo	762
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
3ª FEIRA	*Sopa*	Creme de abobora		162
	Prato	Peru estufado com massa de laços e legumes cozidos	Glúten	879
	Dieta	Bifinhos grelhados com massa de laços e legumes cozidos	Glúten	736
	Veget.	Arroz de lentilhas com ervilhas e salada tomate		684
	Sobremesa	Mousse de chocolate	leite	348
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
4ª FEIRA	*Sopa*	Legumes		174
	Prato	Salada de feijão frade com salmão desfiado, batata, cenoura	**Peixe**	560
	Dieta	Filetes salmão estufado c/ batata, e salada mista	**Peixe**	621
	Veget.	Salada de feijão frade, batata, ovo e cenoura	Ovo	579
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	**Glúten**	121
5ª FEIRA	*Sopa*	Feijão verde		166
	Prato	Frango de caril com arroz e salada tomate e pepino	Glúten, Ovo, Soja, Leite, Mostarda	807
	Dieta	Frango grelhado com arroz e salada tomate e pepino	Glúten, Soja, Mostarda	667
	Veget.	Hamburguer de quinoa, arroz e salada mista	Glúten, soja	828
	Sobremesa	Gelado	Leite	148
	Pão	**Bola de mistura**	**Glúten**	121
6ª FEIRA	*Sopa*	Creme de ervilhas		207
	Prato	Saladinha russa de atum	Peixe	670
	Dieta	Filetes de peixe grelhado com batata e salada mista	Peixe	723
	Veget.	Ratatoille estufado com cogumelos, arroz e salada mista	Sulfitos	621
	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