UNISELF, SA

ADAPECIL

EMENTA

adapeci

Associação De Amor Para a Educação De Cidadãos Inadaptados Da Lourinhã

Semana de 30 novembro a 4 dezembro de 2026

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	*Sopa*	Legumes		174
	Prato	Frango corado com esparguete e legumes cozidos	Glúten	712
	Dieta	Bife de frango estufado simples com esparguete e legumes cozidos	Glúten	845
	Veget.	Lentilhas e feijão verde estufado, com arroz e salada mista		119
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
3ª FEIRA	*Sopa*			
	Prato			
	Dieta	**Feriado**		
	Veget.			
	Sobremesa			
	Pão			
4ª FEIRA	*Sopa*	Creme de cenoura com espinafres		169
	Prato	Salsichas com lombardo c/ arroz e salada	**Soja, Sulfitos, Glúten**	854
	Dieta	Febra grelhada com arroz branco e lombardo cozido		652
	Veget.	Feijoada de legumes com soja aos cubos	**Sulfitos, soja**	496
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	**Glúten**	121
5ª FEIRA	*Sopa*	Lombardo		225
	Prato	Filetes de salmão com batata e legumes cozidos	Peixe	635
	Dieta	Filetes de salmão com batata e legumes cozidos	Peixe	624
	Veget.	Mistura de vegetais estufados com macarronete e brócolos	**Glúten**	386
	Sobremesa	Pudim Flam	**Leite**	140
	Pão	**Bola de mistura**	**Glúten**	121
6ª FEIRA	*Sopa*	Legumes		174
	Prato	Ranchinho (frango e pá porco)	Glúten, soja, sulfitos	945
	Dieta	Vitela estufada com arroz e legumes cozidos		843
	Veget.	Massinha de favas com cogumelos e salada mista	Sulfitos, Aipo, Glúten	597
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	**Glùten**	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