UNISELF, SA

ADAPECIL

EMENTA

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

Semana de 4 a 8 janeiro de 2027

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	*Sopa*	Creme de legumes		174
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada Mista	Ovo, Glúten, Leite, Peixe	725
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	Peixe	587
	Veget.	Arroz de lentilhas, feijão verde e salada mista		879
	Sobremesa	Iogurtes	leite	89
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
3ª FEIRA	*Sopa*	Vegetais	**Aipo**	170
	Prato	Feijoada à transmontana	Sulfitos, Soja, glúten	984
	Dieta	Carne picada simples c/ arroz branco e bróculos cozidos	Sulfitos, Soja, glúten	793
	Veget.	Favas guisadas c/ massa espiral cenoura e salada	Glúten	586
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	**Glúten**	121
4ª FEIRA	*Sopa*	Juliana		171
	Prato	Arroz à marinheiro com delicias do mar	peixe	888
	Dieta	Pescada estufada simples c/ batata e salada	peixe	741
	Veget.	Omelete de tomate com cebola e oregãos	ovo	742
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	**Glúten**	121
5ª FEIRA	*Sopa*	Lombardo		171
	Prato	Febras porco estufadas c/ espiral e salada	Glúten	888
	Dieta	Peru estufado simples c/ espiral e salada	Glúten	752
	Veget.	Feijoada de legumes com arroz e salada		858
	Sobremesa	Bolo iogurte	Leite, Ovo, Glúten	274
	Pão	**Bola de mistura**	**Glúten**	121
6ª FEIRA	*Sopa*	Lombardo		171
	Prato	Saladinha de grão com migas de paloco	Peixe, soja, tremoço	547
	Dieta	Paloco estufado com batatinha e legumes cozidos	Peixe	569
	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