UNISELF, SA

ADAPECIL

EMENTA

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

Semana de 7 a 11 dezembro de 2026

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	VCT
2ª FEIRA	Sopa	**Canja**	Glúten	155
	Prato	Filetes pescada no forno com molho de cenoura, batata e brocolos cozidos	Peixe	758
	Dieta	Filetes pescada simples c/ batata e brócolos cozidos	Pexe	648
	Veget.	Hamburguer espinafres com arroz, cenoura ralada e alface	Glúten, soja	818
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
3ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Dieta	**Feriado**		
	Veget.			
	Sobremesa			
	Pão			
4ª FEIRA	Sopa	Legumes		174
	Prato	Bolonhesa de atum e salada	Peixe	625
	Dieta	Perca estufada com batata e feijão verde cozido	Peixe	658
	Veget.	Bolonhesa de soja e legumes	soja	572
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
5ª FEIRA	Sopa	Lombardo		171
	Prato	Peito frango frito com esparguete, cenoura ralada e alface	Glúten	842
	Dieta	Peito frango grelhado com esparguete cenoura ralada e alface	Glúten	726
	Veget.	Arroz vegetariano (ervilhas, cogumelos, cenoura, pimentos)	Aipo, sulfitos	452
	Sobremesa	Pudim caramelo	Leite	140
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
6ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas		207
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão e salada	Peixe, ovo, crustáceos, glúten, sulfitos	679
	Dieta	Pescada estufada c/ batata cozida e salada	Peixe	569
	Veget.	Feijoada de cogumelos c/ arroz e salada mista	Sulfitos; Aipo	839
	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