UNISELF, SA

ADAPECIL

EMENTA

adapeci

Associação De Amor Para a Educação De Cidadãos Inadaptados Da Lourinhã

Semana de 9 a 13 novembro de 2026

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	*Sopa*	Hortaliça		174
	Prato	Perca no forno c/ batata e salada	**Peixe**	798
	Dieta	Perca no forno simples c/ batata e salada	**Peixe**	710
	Veget.	Rissóis de tofu com arroz de cenoura	Glúten, Soja, Sulfitos	826
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
3ª FEIRA	*Sopa*	Alho francês		170
	Prato	Croquetes com arroz de cenoura e salada mista	Glúten, soja, sulfitos, Ovo	753
	Dieta	Perna de frango com arroz de cenoura e salada Mista		612
	Veget.	Estufadinho de legumes com cuscus e salada tomate e pepino	Glúten, Soja, Mostarda	766
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
4ª FEIRA	*Sopa*	Alface		167
	Prato	Pescada no forno com batata e legumes cozidos	Peixe	621
	Dieta	Pescada estufada com batatinha e legumes cozidos	Peixe	712
	Veget.	Favas guisadas com batatinha aos cubos e salada	Glúten	766
	Sobremesa	Arroz doce	leite	134
	Pão	**Bola de mistura**	Glúten	121
5ª FEIRA	*Sopa*	Espinafres		232
	Prato	Lasanha de frango e salada mista	**Glúten**	925
	Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz branco e salada mista	**Glúten**	742
	Veget.	Tofu estufado com macarronete	**Soja, Glúten**	407
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	**Bola de mistura**	**Glúten**	121
6ª FEIRA	*Sopa*	Lombardo		152
	Prato	Massada de peixe desfiado (abrótea)	Glúten, Peixe, Soja, Mostarda	490
	Dieta	Peixe cozido com batata e feijão verde cozido	Peixe	468
	Veget.	Chilli de soja com arroz branco	Soja	542
	Sobremesa	Iogurte	Leite	89
	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