



Semana 10/12/2018 a 14/12/2018

EMENTA

Ingredientes Alergénicos

Segunda-feira	Sopa	CANJA – água, azeite, sal, cebola, cenoura, massinha, frango	
	Prato	DOURADINHOS C/ ARROZ DE GRÃO DE BICO – azeite, sal, cebola, arroz, grão de bico, douradinhos, pão de mistura	Farinha, peixe
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	logurte, maçã, pera	
	Vegetariana	SEITAN GRELHADO C/ ARROZ DE GRÃO DE BICO	
Terça-feira	Sopa	JULIANA – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura, alho francês, abóbora, repolho	
	Prato	FRANGO ESTUFADO C/ PURÉ DE BATATA – azeite, sal, alho, cebola, frango, polpa, puré, pão mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, cenoura	
	Sobremesa	Maçã, pera, laranja	
	Vegetariana	BERINGELA RECHEADA C/ PURÉ DE BATATA	
Quarta-feira	Sopa	NABIÇA / FEIJÃO SECO – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura, nabiça, feijão seco	
	Prato	BACALHAU À BRÁS – azeite, sal, cebola, alho, bacalhau, ovo, salsa, azeitona, batata, pão de mistura	Farinha, ovo
	Salada	Alface, tomate, couve roxa	
	Sobremesa	Maçã, abacaxi, pera	
	Vegetariana	GRATINADO DE LEGUMES	
Quinta-feira	Sopa	LEGUMES – água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, agrião, repolho	
	Prato	LOMBO ASSADO C/ BATATA FRITA – Azeite, sal, cebola, alho, limão, lombo, pimentão, batata, pão de mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, rúcula	
	Sobremesa	Tangerina, maçã, pera	
	Vegetariana	PIZZA DE LEGUMES	
Sexta-feira	Sopa	CREME DE CENOURA – água, azeite, sal, batata, cebola, cenoura, abóbora	
	Prato	ARROZ DE POLVO – azeite, alho, cebola, salsa, arroz, polvo, pão mistura	Farinha, polvo
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Panna cotta, maçã, pera	
	Vegetariana	WRAP DE COGUMELOS E ESPINAFRES	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 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 Tremoço, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Nota : Ementa sujeita a alteração imprevista

A Cozinheira

O Diretor do Agrupamento