



Semana de 16 / 10 / 2017 a 20 / 10 / 2017

EMENTA

Ingredientes Alergénicos

Segunda-feira	Sopa	CREME DE LEGUMES – água, azeite, sal, courgette, couve flor, cenoura e abóbora	
	Prato	PEIXE FRITO C/ ARROZ DE REPOLHO – azeite, sal, cebola, polpa de tomate, repolho, arroz, abrótea, limão, alho	Abrótea
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Banana, pera, iogurte e maçã	
	Pão	Pão de mistura	Farinha
Terça-feira	Sopa	JULIANA – água, azeite, sal, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão verde	
	Prato	LASANHA – azeite, sal, carne de vitela, massa, alho, polpa, bechamel, leite,	Leite
	Salada	Alface, tomate, cenoura	
	Sobremesa	Laranja, maçã e maçã	
	Pão	Pão de mistura	Farinha
Quarta-feira	Sopa	CHUCHU E AGRIÃO – água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, chuchu e agrião	
	Prato	SALADA RUSSA – azeite, sal, cebola, batata, feijão verde, atum e ovo cozido	Atum
	Salada	Alface, tomate e pepino	
	Sobremesa	Gelatina, nectarina e pera	
	Pão	Pão de mistura	Farinha
Quinta-feira	Sopa	ESPINAFRES E GRÃO DE BICO – água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, espinafre e grão de bico	
	Prato	FEVERAS DE PORCO C/ ARROZ DE CENOURA – azeite, sal, arroz, cenoura, limão, alho e fêveras	
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	
	Sobremesa	Morangos, maçã, pera	
	Pão	Pão de mistura	Farinha
Sexta-feira	Sopa	CREME DE CENOURA – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura	
	Prato	BACALHAU À BRÁS – azeite, sal, cebola, batata, bacalhau, ovo, salsa e azeitona	Ovo, azeitona
	Salada	Alface, cenoura e tomate	
	Sobremesa	Laranja, pera e pêssego	
	Pão	Pão de mistura	Farinha

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 inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A Cozinheira

O Diretor do Agrupamento