



Semana 19/11/2018 a 23/11/2018

EMENTA

Ingredientes Alergénicos

Segunda-feira	Sopa	ABÓBORA – água, azeite, sal, cebola, cenoura, repolho, abóbora	
	Prato	DOURADINHOS C/ ARROZ DE FEIJÃO VERDE – azeite, sal, cebola, arroz, douradinhos, feijão verde, pão de mistura	Farinha, peixe
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	FEIJOADA DE LEGUMES C/ ARROZ	
Terça-feira	Sopa	CREME DE CENOURA – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura, abóbora	
	Prato	FRANGO ASSADO C/ BATATA FRITA – azeite, sal, alho, frango, limão, maruca, batata, óleo, pão de mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, couve roxa	
	Sobremesa	Maçã, pera, laranja	
	Vegetariana	GRATINADO DE LEGUMES C/ BATATA A MURRO	
Quarta-feira	Sopa	ALHO FRANCÊS /COUVE FLOR – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura, alho francês, couve flor	
	Prato	MASSA GRATINADA C/ ATUM – azeite, sal, cebola, alho, massa, atum, pão de mistura	Farinha, atum
	Salada	Alface, tomate, cenoura	
	Sobremesa	Tangerina, laranja, pera	
	Vegetariana	MACARRONADA DE LEGUMES C/ SOJA	
Quinta-feira	Sopa	ESPINAFRES / GRÃO DE BICO – água, azeite, sal, cebola, cenoura, espinafres, grão de bico	
	Prato	COSTELETA DE PORCO/ ARROZ DE CENOURA – Azeite, sal, cebola, alho, limão, arroz, costeleta, pão de mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Abacaxi, maçã, pera	
	Vegetariana	SALTEADO DE COGUMELOS C/ ARROZ DE CENOURA	
Sexta-feira	Sopa	COUVE LOMBARDA / FEIJÃO SECO – água, azeite, sal, cenoura, couve lombarda, feijão seco	
	Prato	ARROZ DE MARISCO / POLVO – azeite, alho, arroz, mariscada, polvo, pão mistura	Farinha, polvo
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	PANNA COTTA, maçã, pera	
	Vegetariana	CUSCUS COM GRAO DE BICO	

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