



Semana 19 / 03 / 2018 a 23 / 03 / 2018

# EMENTA

Ingredientes Alergénicos

Segunda-feira	Sopa	CANJA – água, azeite, sal, batata, cebola, massinha, frango	
	Prato	ABRÓTEA C/ ARROZ DE REPOLHO – azeite, sal, cebola, abrótea, arroz, repolho, pão de mistura	Abrótea, Farinha
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Pera, maçã, banana	
	Vegetariana	COUGETTE GRELHADA C/ ARROZ DE REPOLHO	
Terça-feira	Sopa	ALHO FRANCÊS C/ COUVE FLOR – água, azeite, sal, batata, cebola, cenoura, abóbora, alho francês, couve flor	
	Prato	MASSA GRATINADA – azeite, sal, cebola, alho, massa, fiambre, bacon, natas, pão de mistura	Farinha, leite
	Salada	Alface, tomate, couve roxa	
	Sobremesa	Laranja, pera, maçã	
	Vegetariana	MASSA À BOLONHESA C/ LEGUMES	
Quarta-feira	Sopa	FEIJÃO VERDE – água, azeite, sal, cebola, cenoura, repolho, courgette, feijão verde	
	Prato	SOLHA C/ ARROZ DE FEIJÃO SECO – azeite, sal, alho, solha, arroz, feijão seco pão de mistura	Solha, Farinha
	Salada	Alface, cenoura, pepino	
	Sobremesa	Panna cotta, pera, maçã	Leite
	Vegetariana	WRAP C/ COGOMELOS E ESPINAFRES	
Quinta-feira	Sopa	CREME DE LEGUMES – água, azeite, sal, batata, cebola, cenoura, abóbora, repolho	
	Prato	FRANGO ASSADO C/ BATATA FRITA – azeite, sal, alho, limão, frango, batata, óleo, pão	Farinha
	Salada	Alface, tomate, cenoura	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	BERINGELA GRELHADA C/ BATATA FRITA	
Sexta-feira	Sopa	REPOLHO – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura, abóbora, repolho	
	Prato	BACALHAU À BRÁS – azeite, sal, batata, pimenta, óleo, bacalhau, ovo, salsa, azeitona pão de mistura	Bacalhau, Farinha
	Salada	Alface, tomate, couve roxa	
	Sobremesa	Tangerina, pera, maçã	
	Vegetariana	GRATINADO DE LEGUMES C/ BROA DE MILHO E BATATA A MURRO	

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