



Semana 26/11/2018 a 30/11/2018

EMENTA

Ingredientes Alergénios

Segunda-feira	Sopa	CREME DE CENOURA – água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora	
	Prato	FILETES C/ BATATA E FEIJÃO VERDE – azeite, sal, batata, filetes, feijão verde, pão de mistura	Farinha, peixe
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Banana, maçã, pera	
	Vegetariana	EMPADÃO DE LEGUMES	
Terça-feira	Sopa	AGRIÃO / FEIJÃO SECO – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura, agrião, feijão seco	
	Prato	MASSA À BOLONHESA – azeite, sal, alho, cebola, carne, esparguete, chouriço, queijo, pão de mistura	Farinha, queijo
	Salada	Alface, tomate, cenoura	
	Sobremesa	Maçã, pera, laranja	
	Vegetariana	MASSA À BOLONHESA C/ SOJA	
Quarta-feira	Sopa	COURGETTE – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura, courgette	
	Prato	ARROZ DE MARISCO/ POLVO – azeite, sal, cebola, alho, arroz, mariscada, polvo, pão de mistura	Farinha, marisco
	Salada	Alface, tomate, couve roxa	
	Sobremesa	Tangerina, laranja, pera	
	Vegetariana	MASSA DE LEGUMES GRATINADA	
Quinta-feira	Sopa	REPOLHO – água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, repolho	
	Prato	LOMBO DE PORCO/ BATATA FRITA – Azeite, sal, cebola, alho, limão, lombo, pimento, batata, pão de mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Tangerina, maçã, pera	
	Vegetariana	GRATINADO DE LEGUMES C/ BATATA A MURRO	
Sexta-feira	Sopa	NABIÇA – água, azeite, sal, batata, nabiça	
	Prato	SOLHA C/ ARROZ DE FEIJÃO SECO – azeite, alho, arroz, feijão, solha, limão, pão mistura	Farinha, solha
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Gelatina, 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