



Semana 28/01/2019 a 01/02/2019

EMENTA

Ingredientes Alergénios

Segunda-feira	Sopa	JULIANA – Água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, repolho, feijão verde	
	Prato	DOURADINHOS C/ ARROZ DE FEIJÃO SECO – Azeite, sal, cebola, arroz, feijão, polpa, pão de mistura	Farinha, peixe
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	GRÃO DE BICO C/ CUSCUS	
Terça-feira	Sopa	ALHO FRANÇÊS – água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, alho francês	
	Prato	FRANGO ASSADO C/ BATATA FRITA – Azeite, sal, alho, limão, frango, batata, pão de mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, cenoura	
	Sobremesa	Tangerina, maçã, kiwi	
	Vegetariana	BATATA DOCE ASSADA C/ TOFU	
Quarta-feira	Sopa	NABO / FEIJÃO SECO – água, azeite, sal, cebola, cenoura, nabo, feijão seco	
	Prato	DOURADINHOS C/ ARROZ DE GRÃO DE BICO – Azeite, sal, cebola, alho, douradinhos, arroz, grão, pão de mistura	Farinha, peixe
	Salada	Alface, tomate, rúcula	
	Sobremesa	Kiwi, mousse de chocolate, pera	
	Vegetariana	BERINGELA RECHEADA C/ ARROZ	
Quinta-feira	Sopa	COURGETE – água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, repolho, courgette	
	Prato	MASSA GRATINADA C/ BACON – Azeite, sal, cebola, alho, massa, bacon, queijo, pão de mistura	Farinha
	Salada	Alface, cenoura, couve roxa	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	MACARRONADA DE LEGUMES	
Sexta-feira	Sopa	CANJA – água, azeite, sal, cebola, massinha, frango	
	Prato	PEIXE FRITO C/ BATATA E FEIJÃO VERDE – azeite, alho, solha, batata, feijão verde, pão mistura	Farinha, peixe
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	LENTILHAS ESTUFADAS C/ ARROZ	

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