



Semana 03/12/2018 a 07/12/2018

EMENTA

Ingredientes Alergénicos

Segunda-feira	Sopa	CREME DE LEGUMES – água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, repolho, feijão verde	
	Prato	JARDINEIRA – azeite, sal, batata, cebola, alho, carne de vitela, batata, pão de mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	JARDINEIRA VEGETARIANA	
Terça-feira	Sopa	ALHO FRANÇÊS / COUVE FLOR – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura, alho francês, couve flor	
	Prato	MARUCA ASSADA C/ ARROZ DE CENOURA – azeite, sal, alho, cebola, maruca, limão, arroz, cenoura, pão mistura	Farinha, maruca
	Salada	Alface, tomate, couve roxa	
	Sobremesa	Maçã, kiwi, laranja	
	Vegetariana	BERINGELA RECHEADA C/ TOFU E ARROZ	
Quarta-feira	Sopa	CHUCHU – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura, abóbora, chuchu	
	Prato	FRANGO ASSADO C/ BATATA FRITA – azeite, sal, cebola, alho, limão, frango, batata, pão de mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, cenoura	
	Sobremesa	Maçã, laranja, pera	
	Vegetariana	MASSA DE LEGUMES GRATINADA	
Quinta-feira	Sopa	AGRIÃO / FEIJÃO SECO – água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, agrião, feijão seco	
	Prato	BACALHAU C/ NATAS – Azeite, sal, cebola, alho, bacalhau, natas, bechamel, azeitona, batata, pão de mistura	Farinha, leite
	Salada	Alface, tomate, cenoura	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	EMPADÃO DE LEGUMES	
Sexta-feira	Sopa	JULIANA – água, azeite, sal, batata, cebola, cenoura, abóbora, repolho	
	Prato	BIFE DE PERU C/ ESPARGURTE COZIDO – azeite, alho, peru, esparguete, limão, pão mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, couve roxa	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	ESPARGUETE SALTEADO C/ COGUMELOS	

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