



Semana 04/06/2018 a 08/06/2018

# EMENTA

Ingredientes Alergénios

Segunda-feira	Sopa	LEGUMES – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura, repolho, feijão, abóbora	
	Prato	MASSA C/ FRANGO – azeite, sal, cebola, frango, polpa, esparguete, pão de mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	MACARRONADA DE LEGUMES GRATINADO	
Terça-feira	Sopa	JULIANA – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura, repolho, feijão, abóbora, alho francês	
	Prato	SALADA RUSSA - azeite, sal, cebola, feijão verde, atum, ovo, pão de mistura	Farinha, atum
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Gelatina, maçã, pera	
	Vegetariana	BERINGELA RECHEADA	
Quarta-feira	Sopa	ALHO FRANCÊS / COUVE FLOR – água, azeite, sal, cebola, batata, alho francês, couve flor	
	Prato	LASANHA – azeite, sal, massa, carne, polpa, cebola, alho, bechamel, queijo, pão de mistura	Farinha, leite
	Salada	Cenoura, alface, tomate	
	Sobremesa	Pera, maçã, laranja	
	Vegetariana	LASANHA DE LEGUMES	
Quinta-feira	Sopa	ESPINAFRES C/ GRÃO DE BICO – água, azeite, sal, cebola, batata, espinafres, grão de bico	
	Prato	BACALHAU C/ NATAS – água, azeite, sal, cebola, batata, alho, bacalhau, bechamel, leite, natas, pão de mistura	Farinha, leite
	Salada	Alface, tomate, couve roxa	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	EMPADÃO DE LEGUMES	
Sexta-feira	Sopa	CHUCHU – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura, abóbora, chuchu	
	Prato	CARNE ESTUFADA C/ PURÉ DE BATATA – azeite, sal, cebola, alho, polpa, carne, puré, leite, margarina, pão	Farinha, leite
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Laranja, morango, pera	
	Vegetariana	ESTUFADO DE LENTILHAS C/ PURÉ DE BATATA	Leite

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