



Semana 05 / 02 / 2018 a 09 / 02 / 2018

EMENTA

Ingredientes Alergénios

Segunda-feira	Sopa	CREME DE LEGUMES – água, azeite, sal, batata, cebola, abóbora, cenoura, repolho	
	Prato	MASSA C/ FRANGO – azeite, sal, polpa, cebola, frango, esparguete	
	Salada	Alface, pepino, tomate	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Pão	Pão de mistura	Farinha
Terça-feira	Sopa	COURGETTE / ALHO FRANCÊS – água, azeite, sal, batata, cebola, cenoura, courgette, alho francês	
	Prato	MARUCA ASSADA C/ ARROZ DE CENOURA – azeite, sal, alho, polpa, arroz, cenoura, maruca	Maruca
	Salada	Alface, couve roxa, tomate	
	Sobremesa	Laranja, maçã, banana	
	Pão	Pão de mistura	Farinha
Quarta-feira	Sopa	AGRIÃO / ABÓBORA – água, azeite, sal, batata, cebola, cenoura, agrião, abóbora	
	Prato	LOMBO ASSADO C/ BATATA FRITA – azeite, sal, alho, pimento, óleo, lombo de porco, batata	
	Salada	Alface, pepino, tomate	
	Sobremesa	Pera, laranja, maçã	
	Pão	Pão de mistura	Farinha
Quinta-feira	Sopa	ALHO FRANCÊS / COUVE FLOR – água, azeite, sal, batata, cebola, cenoura, abóbora, alho francês, couve flor	
	Prato	BACALHAU C/ NATAS – azeite, sal, batata, bacalhau, natas, bechamel, queijo, azeitona	Leite
	Salada	Alface, tomate, cenoura	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Pão	Pão de mistura	Farinha
Sexta-feira	Sopa	REPOLHO – água, azeite, sal, cebola, batata, cenoura, abóbora, repolho	
	Prato	ARROZ C/ CARNE – azeite, sal, alho, cebola, polpa, arroz, carne de vitela	
	Salada	Alface, tomate, rúcula	
	Sobremesa	Nectarina, pera, maçã	
	Pão	Pão de mistura	Farinha

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