



Semana 07/01/2019 a 11/01 /2019

EMENTA

Ingredientes Alergénios

Segunda-feira	Sopa	REPOLHO – Água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, repolho	
	Prato	ARROZ DE CARNE – Azeite, sal, cebola, arroz, carne, polpa, cenoura, pão de mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	ESTUFADO DE LENTILHAS C/ ARROZ	
Terça-feira	Sopa	CREME DE LEGUMES – água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, agrião, repolho	
	Prato	FILETES DE PESCADA C/ BATATA E FEIJÃO VERDE – Azeite, sal, cebola, pescada, batata, feijão, cenoura	Farinha, peixe
	Salada	Alface, tomate, rúcula	
	Sobremesa	Tangerina, maçã, pera	
	Vegetariana	JARDINEIRA DE TOFU	
Quarta-feira	Sopa	ESPINAFRES C/ GRÃO DE BICO – água, azeite, sal, cebola, cenoura, espinafres, grão de bico	
	Prato	LASANHA – Azeite, sal, cebola, massa, carne vitela, polpa, queijo, alho, pão de mistura	Farinha, leite
	Salada	Alface, tomate, couve roxa	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	LASANHA VEGETARIANA	
Quinta-feira	Sopa	ALHO FRANCÊS / COUVE FLOR – água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, alho francês, couve flor	
	Prato	BACALHAU C/ NATAS – Azeite, sal, cebola, bacalhau, leite, queijo, batata, limão, alho, pão de mistura	Farinha, leite
	Salada	Alface, cenoura, pepino	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	GRATINADO DE BATATA DOCE	
Sexta-feira	Sopa	COURGETTE – água, azeite, sal, batata, cebola, cenoura, abóbora, repolho, courgette	
	Prato	ARROZ À VALÊNCIANA – azeite, alho, cebola, arroz, frango, carne vitela, ervilha, cenoura, pão mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	ARROZ À VALENCIANA VEGETARIANO	

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