



Semana 21/01/2019 a 25/01 /2019

EMENTA

Ingredientes Alergénicos

Segunda-feira	Sopa	REPOLHO – Água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, repolho	
	Prato	JARDINEIRA – Azeite, sal, cebola, carne de vitela, batata, polpa, cenoura, ervilha, pão de mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	JARDINEIRA VEGETARIANA	
Terça-feira	Sopa	CHUCHU – água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, repolho, chuchu	
	Prato	PEIXE ASSADO C/ ARROZ DE CENOURA – Azeite, sal, cebola, maruca, arroz, limão, polpa, pão de mistura	Farinha, peixe
	Salada	Alface, tomate, rúcula	
	Sobremesa	Tangerina, maçã, pera	
	Vegetariana	BERINGELA RECHEADA C/ ARROZ	
Quarta-feira	Sopa	FEIJÃO VERDE – água, azeite, sal, cebola, cenoura, repolho, feijão verde	
	Prato	LASANHA – Azeite, sal, cebola, alho, massa lasanha, carne, queijo, pão de mistura	Farinha, queijo
	Salada	Alface, pepino, cenoura	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	LASANHA VEGETARIANA	
Quinta-feira	Sopa	ESPINAFRES C/ GRÃO DE BICO – água, azeite, sal, cebola, cenoura, abóbora, espinafres, grão de bico	
	Prato	BACALHAU C/ NATAS – Azeite, sal, cebola, alho, bacalhau, batata, leite, natas, bechamel, queijo, pão de mistura	Farinha, leite
	Salada	Alface, cenoura, couve roxa	
	Sobremesa	Banana, maçã, pera	
	Vegetariana	BATATA ASSADA NO FORNO C/ TOFU	
Sexta-feira	Sopa	CREME DE CENOURA – água, azeite, sal, batata, cebola, cenoura, abóbora	
	Prato	MASSA COM FRANGO – azeite, alho, cebola, esparguete, frango, polpa, pão mistura	Farinha
	Salada	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	
	Vegetariana	MACARRONADA DE LEGUMES	

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