



EMENTA DE SAD

Mês: Maio_Junho 2018

	Semana de 21 a 25 de Maio de 2018	Alergénios	Semana de 28 de Maio a 1 de Junho de 2018	Alergénios
2. ^a Feira	Sopa: Legumes Prato: Bifes de frango grelhados com esparguete e, salada de alface e tomate Dieta: Bifes de frango grelhados com esparguete e, salada de alface e tomate Sobremesa: Maçã	Sulfitos; Ovo; Glúten	Sopa: Lombardo Prato: Salada russa de atum com feijão-frade Dieta: Salada russa de atum (sem maionese) Sobremesa: Banana	Peixe ovo
3. ^a Feira	Sopa: Nabiças com feijão branco Prato: Rissóis de pescada c/arroz de legumes Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura cozida Sobremesa: Salada de Fruta	Peixe; Ovo; Amendoim; Glúten	Sopa: Primavera Prato: Bife de peru grelhado com massa tricolor e brócolos Dieta: Bife de peru grelhado com massa tricolor e brócolos Sobremesa: Morangos	Ovo; Glúten
4. ^a Feira	Sopa: Couve-flor Prato: Pá de porco no forno com puré de batata e salada de tomate e pepino Dieta: Bife de porco grelhado com batata e, salada de tomate e pepino Sobremesa: Banana	Sulfitos Glúten; Leite	Sopa: Couve portuguesa Prato: Perca grelhada com batata e cenoura cozida Dieta: Perca grelhada com batata e cenoura cozida Sobremesa: kiwi	Peixe.
5. ^a Feira	Sopa: Alho francês Prato: Bacalhau cozido com grão e batata e couve cozida Dieta: Bacalhau cozido com batata e couve cozida Sobremesa: Gelatina de morango	Peixe; Ovo	Feriado	
6. ^a Feira	Sopa: Feijão-Verde Prato: Arroz de pato com salada de alface e milho Dieta: Bife de frango grelhado com salada de alface Sobremesa: Pêra	Sulfitos	Sopa: Brócolos Prato: Ovos mexidos c/salsichas, batata frita e salada de alface c/cenoura ralada Dieta: Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface c/cenoura ralada Sobremesa: Mousse de chocolate	Sulfitos; Ovo; Peixe, Leite Glúten
Sábado	Sopa: Lavador Sopa: Agrião Prato: Caldeirada de peixe Dieta: Caldeirada de peixe Sobremesa: Laranja	Peixe	Sopa: Grelas Sopa: Couve e feijão branco Prato: Chispalhada Dieta: Bifanas grelhadas com arroz e couve cozida Sobremesa: Banana	Sulfitos

- As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior. (Caso os alimentos se encontrem esgotados no ato da compra).

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição.

Esta ementa pode conter alergénios de forma directa ou cruzada. A instituição dispõe de equipa de nutricionistas para seguimento de casos específicos.

Elaborado por nutricionista: 3022N