



EMENTA DE SAD

Mês: Junho 2018

	Semana de 18 a 22 de Junho de 2018	Alergénios	Semana de 25 a 29 de Junho de 2018	Alergénios
2. ^a Feira	Sopa: Nabiça Prato: Jardineira de frango Dieta: Arroz de frango simples com salada mista Sobremesa: Maçã	Sulfitos	Sopa: Juliana Prato: Lombos de pescada gratinados com puré de batata e salada de alface Dieta: Lombos de pescada estufados simples com batata e salada de alface Sobremesa: Pêra	Peixe Leite
3. ^a Feira	Sopa: Abobora com massinhas Prato: Red-fish no forno com batata e brócolos Dieta: Red-fish no forno com batata e brócolos Sobremesa: Tangerina	Glúten Peixe	Sopa: Tomate Prato: Frango assado com esparguete e brócolos cozidos Dieta: Frango assado com esparguete e brócolos cozidos Sobremesa: Laranja	Glúten
4. ^a Feira	Sopa: Primavera Prato: Ovos mexidos com cogumelos arroz e salada de tomate Dieta: Ovos cozidos com arroz de cenoura e salada de tomate Sobremesa: Pêssego	Ovos	Sopa: Agrião Prato: Pescada estufada com alho-francês e batata com cenoura ralada Dieta: Pescada estufada c/alho-francês com batata com cenoura ralada Sobremesa: Kiwi	Peixe
5. ^a Feira	Sopa: Cenoura Prato: Massada de atum com cenoura ralada Dieta: Massada de atum com cenoura ralada Sobremesa: Banana	Peixe Glúten	Sopa: Caldo verde Prato: Empadão de carne (arroz) com salada mista Dieta: Empadão de carne(arroz) com salada mista Sobremesa: Melão	Sulfitos
6. ^a Feira	Sopa: Alface Prato: Perna de peru no forno com laranja e arroz com salada de alface Dieta: Bife de peru grelhado com laranja e arroz com salada de alface Sobremesa: Maçã assada	-----	Sopa: Canja Prato: Peixe-espada grelhado com batata e legumes salteados Dieta: Peixe-espada grelhado com batata e legumes salteados Sobremesa: Gelatina	Peixe
Sáb	Sopa: Nabijas Sopa: Grão Prato: Chilli Beans com arroz branco e salada Dieta: Bife de vaca grelhado com arroz colorido e salada de tomate Sobremesa: Pêssego	-----	Sopa: Feijão encarnado Sopa: Couve-flor e alho francês Prato: Bacalhau à gomes de sá com salada mista Dieta: Bacalhau cozido com batata e salada mista Sobremesa: Maçã	Peixe ovo

- 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