



EMENTA DE SAD

Mês: Junho 2018

	Semana de 02 a 06 de Julho de 2018	Alergénios	Semana de 9 a 13 de Julho de 2018	Alergénios
2. ^a Feira	Sopa: Agrião Prato: Almondegas estufadas com esparguete e brócolos Dieta: Almondegas estufadas simples com esparguete e brócolos Sobremesa: Pêra	Glúten	Sopa: Ervilhas Prato: Salada russa de peixe Dieta: Salada russa de peixe Sobremesa: Melância	Peixe ovo
3. ^a Feira	Sopa: Couve-flor Prato: Bacalhau cozido com batata e grelos cozidos Dieta: Bacalhau cozido com batata e grelos cozidos Sobremesa: Banana	Peixe	Sopa: Cenoura Prato: Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas e brócolos Dieta: Bifes de vaca grelhados com arroz de ervilhas e brócolos Sobremesa: Maçã	Glúten
4. ^a Feira	Sopa: Camponesa Prato: Panado de peru com espiral tricolor e salada mista Dieta: Bife de peru grelhado com espiral tricolor e salada mista Sobremesa: Abacaxi	Glúten Sulfitos	Sopa: Courgette Prato: Empadão de atum com salada mista Dieta: Atum estufado com batata e salada mista Sobremesa: Morangos	Ovos Lactose Peixe Sulfitos
5. ^a Feira	Sopa: Abóbora Prato: Filetes de pescada panados no forno arroz e feijão-verde Dieta: Filetes de pescada no forno ao natural com arroz e brócolos Sobremesa: Maçã	Glúten Peixe	Sopa: Nabijas Prato: Rolo de peru no forno com arroz de brócolos e macedónia Dieta: Cubos de peru estufado simples com arroz de brócolos e macedónia Sobremesa: Laranja	Sulfitos
6. ^a Feira	Sopa: Caldo-verde Prato: Frango assado com arroz e salada de tomate Dieta: Frango assado simples com arroz e salada de tomate Sobremesa: Pudim	Sulfitos	Sopa: Ervilhas Prato: Salada de grão com paloco Dieta: Pescada cozida com batata e grelos Sobremesa: Arroz doce	Peixe
Sábado	Sopa: Juliana Sopa: Agrião Prato: Favas com entrecosto e arroz branco Dieta: Favas com entrecosto e arroz branco Sobremesa: Maçã	Sulfitos	Sopa: Canja de massinha Sopa: Couve-flor Prato: Cozido à Portuguesa Dieta: Coelho estufado simples com arroz branco e salada mista Sobremesa: Pêra	Lactose Glúten Ovo, 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