

		21 DE MARÇO A 27 DE MARÇO-2022⁶	
		ALMOÇO	JANTAR

Segunda (21)	Sopa	6- Legumes	6- Legumes
	Prato	215+111-Penil cozido com batata cozida e repolho	253-Massada de peixe
	Dieta	215+111-Penil cozido com batata cozida e repolho	253-Massada de peixe
	Sobremesa	Fruta	
Terça (22)	Sopa	194-Feijão Branco	194-Feijão Branco
	Prato	204+128-Escalopes de frango com esparguete de legumes	252+210- Abrótea com arroz branco e legumes
	Dieta	204+128-Escalopes de frango com esparguete de legumes	252+210- Abrótea com arroz branco e legumes
	Sobremesa	Fruta	
Quarta (23)	Sopa	4-Alho Francês	4-Alho Francês
	Prato	164-Rancho	240+117-Filetes de pescada com arroz branco
	Dieta	164-Rancho	240+117-Filetes de pescada com arroz branco
	Sobremesa	Salada de fruta	
Quinta (24)	Sopa	10-Repolho	10-Repolho
	Prato	144-Massa cotovelo com vitela estufada	172+122-Carapau com arroz de tomate
	Dieta	144-Massa cotovelo com vitela estufada	172+122-Carapau com arroz de tomate
	Sobremesa	Fruta	
Sexta (25)	Sopa	13-Sopa de Abóbora	13-Sopa de Abóbora
	Prato	133+96-Bacalhau frito com cebolada e batata cozida	206+96-Perca Grelhada com batata cozida e legumes
	Dieta	133+96-Bacalhau frito com cebolada e batata cozida	206+96-Perca Grelhada com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Fruta	
Sábado (26)	Sopa	5-Espinafres	5-Espinafres
	Prato	156+96-Sardinha assada com batata cozida e pimentos	203+270-Entrecosto estufado com massa cotovelo
	Dieta	156+96-Sardinha assada com batata cozida	203+270-Entrecosto estufado com massa cotovelo
	Sobremesa	Fruta	
Domingo (27)	Sopa	9-Canja	9-Canja
	Prato	201+98- Frango assado com batata frita e salada	100+121-Bolinhos de bacalhau com arroz colorido
	Dieta	201+98- Frango assado com batata frita	100+121-Bolinhos de bacalhau com arroz colorido
	Sobremesa	Aletria	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados (Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 Outubro): 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 e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES

Refeição Vegetariana - ausência de inclusão de opção vegetariana conforme ponto nº3 do art.3º da lei nº11/2017