



Município de Santiago do Cacém

EMENTA

Semana de 02 a 06 de Janeiro de 2023

Ementa 6

| DIA | PRATO | ALMOÇO | ALERGÉNIOS | KCAL |
|----------|--------------------|--|------------------------|---------|
| 2ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Abóbora com feijão-verde | - | 86 |
| | <i>Prato</i> | Jardineira de frango com cotovelos (ervilha, cenoura e feijão-verde) | Glúten | 613 |
| | <i>Vegetariano</i> | Jardineira de vegetariana (soja, ervilhas, cenoura e feijão verde e cotovelos) | Glúten, Soja | 374 |
| | <i>Salada</i> | Alface, cenoura e curgete | - | 23 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época (3 variedades) ou iogurte | - | 44 |
| 3ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Caldo verde | Glúten, Soja, Sulfitos | 139 |
| | <i>Prato</i> | Meia desfeita de bacalhau | Ovo, Peixe | 324 |
| | <i>Vegetariano</i> | Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura | Sulfitos | 301 |
| | <i>Salada</i> | Cenoura, milho e tomate | - | 48 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época (3 variedades) ou arroz doce | -/Leite | 44/110 |
| 4ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Feijão branco com couve-lombarda | - | 104 |
| | <i>Prato</i> | Costeletas de porco de cebolada com esparguete salpicado de ervilhas | Glúten | 458 |
| | <i>Vegetariano</i> | Tofu de cebolada com esparguete salpicado de ervilhas | Glúten, Soja | 286 |
| | <i>Salada</i> | Alface, beterraba e pepino | - | 33 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época (3 variedades) | - | 44 |
| 5ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Creme de cenoura com brócolos | - | 101 |
| | <i>Prato</i> | Maruca assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada ou cozida | Peixe | 253/208 |
| | <i>Vegetariano</i> | Croquete de feijão preto com cenoura no forno com batata aos gomos corada ou cozida | Glúten | 446/401 |
| | <i>Salada</i> | Alface, cenoura e couve roxa | - | 27 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época (3 variedades) ou fruta cozida | -/- | 44/46 |
| 6ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Alho-francês com curgete | - | 83 |
| | <i>Prato</i> | Arroz a Valênciana | Crustáceos, Moluscos | 452 |
| | <i>Vegetariano</i> | Leguminosas estufadas (ervilhas + lentilhas) com legumes (curgete, pimento e alho-francês) com arroz de brócolos | - | 419 |
| | <i>Salada</i> | Alface, cenoura e couve roxa | - | 27 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época (3 variedades) | - | 44 |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos:

1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.