



Ementa ESPA_Refeitorio

Refeição Refeição

23/03/2020 - Segunda-feira

Alergênicos

- Sopa:** Alho francês com cenoura
- Prato 1:** Hamburguer de aves com arroz de cenoura e ervilhas
- Prato 2:** Couve roxa, pepino e tomate
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

24/03/2020 - Terça-feira

Alergênicos

- Sopa:** portuguesa
- Prato 1:** Abrótea gratinada com batata, cenoura e feijão verde
- Prato 2:** Alface, beterraba e milho
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época/ Fruta cozida

25/03/2020 - Quarta-feira

Kcal Total: 22

Alergênicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Arroz de carnes à lavrador
- Prato 2:** Alface, tomate e cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

26/03/2020 - Quinta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Horta
- Prato 1:** Massada de peixe com coentros
- Prato 2:** Couve roxa, cenoura e tomate
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época / Gelado

27/03/2020 - Sexta-feira

Kcal Total: 22

Alergênicos

- Sopa:** Feijão-verde
- Prato 1:** Croquetes de carne com arroz de legumes
- Prato 2:** Alface, tomate e cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos



Ementa ESPA_Refeitorio

Refeição Refeição Alternativa

23/03/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês com cenoura
- Prato 1:** Hamburguer de quinoa, com arroz de cenoura e ervilhas
- Prato 2:** Couve-flor, pepino e tomate
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

24/03/2020 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** portuguesa
- Prato 1:** Salada mexicana (feijão preto, batata, cenoura, pimentos e milho)
- Prato 2:** Alface, beterraba e milho
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época/ Fruta cozida

25/03/2020 - Quarta-feira

Kcal Total: 22

Alergénicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Arroz de feijão com lombarda e cenoura
- Prato 2:** Alface, tomate e cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

26/03/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Horta
- Prato 1:** Massinha de seitan e legumes (cenoura e bróculos)
- Prato 2:** Couve roxa, cenoura e tomate
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

27/03/2020 - Sexta-feira

Kcal Total: 22

Alergénicos

- Sopa:** Feijão-verde
- Prato 1:** Salsichas de soja com arroz de lombarda e cenoura
- Prato 2:** Alface, tomate e cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados. 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos