



Salesianos de Manique

Semana de 2/12/2019 a 8/12/2019

			Alergénios
02-dez			
Segunda-Feira	Sopa	Couve Portuguesa	
	Prato	Guisado de Novilho c\ Cogumelos	1-6-12
	Dieta	Pescada Assada Simples	4
	Vegetariano	Salteado de Soja à Portuguesa	1-6
		Arroz	6-7
		Batatinha no Forno	6
		Salada	
		Fruta	
		Pão	1
03-dez			
Terça-Feira	Sopa	Nabiça	
	Prato	Empadão de Atum (Arroz)	4-6-7-12
	Dieta	Bife de Frango Grelhado	6-12
	Vegetariano	Fricassé de Legumes e Cogumelos	1-3-6-7
		Arroz	6-7
		Massa	1-3-6
		Salada	
		Gelatina de Morango	12
		Pão	1
04-dez			
Quarta-Feira	Sopa	Creme de Brócolos	
	Prato	Rolo de Carne	1-3-6-7-8-10-12
	Dieta	Douradas Grelhadas	4
	Vegetariano	Quiche de Alho Francês c\ Cogumelos	1-3-6-7
		Batata a Murro	
		Arroz	6-7
		Salada	
		Fruta	
		Pão	1
05-dez			
Quinta-Feira	Sopa	Lavrador	,
	Prato	Bacalhau à Braz	3-4-6-12
	Dieta	Perna de Perú Assada Simples	1-6-7-12
	Vegetariano	Seitan de Cebolada	1-6-12
		Arroz	6-7
		Massa	1-3-6
		Salada	
		Fruta	
		Pão	1
06-dez			
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Legumes	
	Prato	Strogonoff de Frango	1-5-6-7-9-10-12
	Dieta	Perca Assada	4-7
	Vegetariano	Folhado de Legumes e Milho	1-3-6-7-8
		Purê de Batata c\ Azeitona	7-12
		Arroz	6-7
		Salada	
		Fruta	
		Pão	1

* A ementa pode ser alterada sem aviso prévio por motivos de fornecimento

"As refeições servidas poderão conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias.

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, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Qualquer informação adicional sobre esta questão queira, por favor, solicitar junto da equipa operacional"



Salesianos de Manique

Semana de 9/12/2019 a 15/12/2019

			Alergénios
Segunda-Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano	09-dez	
		Feijão Verde	
		Arroz de Carnes (Porco)	2-4-12-14
		Solha no Forno	4-6-7
		Racho de Legumes	1-6-12
		Massa	1-3-6
		Batatinhas Assadas	
		Salada	12
		Fruta	12
		Pão	1
Terça-Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano	10-dez	
		Caldo Verde	
		Lasanha de Salmão e Alho Francês	1-3-4-6-7-12
		Costeletas Grelhadas	6-12
		Seitan Assado com Legumes	1-6
		Batata Cozida	
		Massa	1-3-6
		Salada	
		Fruta	
		Pão	1
Quarta-Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano	11-dez	
		Nabiça	
		Salsichas Frescas c\ Lombardo	1-3-6-7-8-9-10-12
		Peixe Espada no Forno	4-7
		Massa Gratinada c\ Cogumelos	1-3-6-7
		Arroz	6-7
		Batata Assada	6
		Salada	
		Fruta	
		Pão	1
Quinta-Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano	12-dez	
		Alho Francês	
		Calamares	1-3-4-6-7-12-14
		Escalopes de Novilho Grelhados	12
		Jardineira de Soja	1-6
		Arroz de Milho	6-7
		Massa	1-3-6
		Salada	
		Pudim Flan	6-7-12
		Pão	1
Sexta-Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano	13-dez	
		Crema de Cenoura	
		Frango á Delicia	1-6-7-12
		Pescada Cozida	4
		Hambúrguer de Legumes	1-3-6-7-9
		Arroz	6-7
		Batata Cozida	
		Salada	
		Fruta	
		Pão	1

* A ementa pode ser alterada sem aviso prévio por motivos de fornecimento

"As refeições servidas poderão conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias.

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, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Qualquer informação adicional sobre esta questão queira, por favor, solicitar junto da equipa operacional"



Salesianos de Manique

Semana de 16/12/2019 a 22/12/2019

		Alergénios	
Segunda-Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano	16-dez	
		Crema de Ervilhas	
		Carne de Porco à Portuguesa	2-6-12-14
		Bacalhau Assado	4
		Strogonoff de Seitan	1-6-7
		Arroz	6-7
		Batata a Murro	
		Salada	
		Fruta	
		Pão	1
Terça-Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano	17-dez	
		Grão com Couve	
		Filetes de Pescada Fritos	1-4-6
		Costeleta de Perú Grelhadas	6-12
		Lasanha de Legumes	1-3-6-7
		Arroz de Tomate	6-7
		Massa	1-3-6
		Salada	
		Gelatina de Pêssego	12
		Pão	1
Quarta-Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano	18-dez	
		Crema de Coentros	
		Coelho à Guisado	1-6-12
		Robalo no Grelhados	4
		Caril de Seitan	1-6-7
		Arroz	6-7
		Batata Assada	6-12
		Salada	
		Fruta	
		Pão	1
Quinta-Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano	19-dez	
		Lombardo	
		Bacalhau com Natas	1-4-6-7
		Bifana de Porco Grelhada	6
		Patanisca de Legumes	1-3-6-7
		Arroz	6-7
		Massa	1-3-6
		Salada	
		Fruta	
		Pão	1
Sexta-Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano	20-dez	
		Crema de Legumes	
		Frango Assado	12
		Peixe Espada Grelhado	4-6
		Chili de Soja	1-6-12-13
		Batatinha Cozida c\ Pele	
		Arroz	6-7
		Salada	
		Fruta	
		Pão	1

* A ementa pode ser alterada sem aviso prévio por motivos de fornecimento

"As refeições servidas poderão conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias.

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, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Qualquer informação adicional sobre esta questão queira, por favor, solicitar junto da equipa operacional"