



Salesianos de Manique

Semana de 15/04/2024 a 19/04/2024

		Alergénios	
Segunda-Feira	Sopa	15/abr	
	Prato -CA	Creme de Cenoura	
	Opção Normal	Panados de Aves c/ Arroz Primavera	1-7-12
	Opção Dieta	Perú Estufado c/Ervilhas e Esparguete	1-12
	Opção Alternativo	Pescada Cozida c/ Todos	4
	Guarnição	Quiche de Macedónia de Legumes	1
	Guarnição	Cenoura, Couve Flor e Grão de Bico Cozidos	
	Saladas	Batata Cozida	
	Sobremesa	Alface, Tomate, Cebola e Cenoura Ralada	
		Fruta Variada	
Terça-Feira	Sopa	16/abr	
	Prato -CA	Caldo Verde (Chouriço à parte)	12
	Opção Normal	Massa Penne c/ Bolonhesa de Aves Gratinada	1-7-12
	Opção Dieta	Stroganoff de Frango	1-7-10-12
	Opção Alternativo	Peixe Espada Preto Grelhado c/ Legumes Cozidos	4
	Guarnição	Croquetes Vegetarianos c/ Arroz de Cenoura	1-8
	Guarnição	Arroz e Batata Assada	
	Saladas	Feijão Verde e Brócolos Cozidos	
	Sobremesa	Alface, Tomate, Cebola e Milho Doce	
		Fruta Variada	
Quarta-Feira	Sopa	17/abr	
	Prato -CA	Sopa do Lavrador	
	Opção Normal	Pescada à Espiritual	3-4-7
	Opção Dieta	Lasanha de Peixe Gratinada de Mozzarella	1-3-4-7
	Opção Alternativo	Grelhada Mista de Porco	
	Guarnição	Macarrão c/ Feijão, Soja e Queijo Parmesão	1-6-7
	Guarnição	Arroz	
	Saladas	Feijão Preto e Couve Portuguesa Salteada	
	Sobremesa	Alface, Tomate, Cebola e Beterraba	
		Fruta Variada e Doce	
Quinta-Feira	Sopa	18/abr	
	Prato -CA	Sopa de Peixe c/ Coentros	4
	Opção Normal	Arroz à Transmontana c/ Lombardo e Feijão	
	Opção Dieta	Rolo de Carne no Forno	
	Opção Alternativo	Cavala no Forno c/ Puré de Batata	4
	Guarnição	Arroz Malandro de Boletos e Tomilho	
	Guarnição	Arroz e Batata Frita	
	Saladas	Brócolos e Ervilhas Cozidas	
	Sobremesa	Alface, Tomate, Cebola e Pepino	
		Fruta Variada	
Sexta-Feira	Sopa	19/abr	
	Prato -CA	Creme de Ervilhas	
	Opção Normal	Empadão de Atum c/ Arroz e Chouriço	4
	Opção Dieta	Filetes de Peixe no Forno c/ Tomate	4
	Opção Alternativo	Perna de Frango no Forno	12
	Guarnição	Crepes de Legumes c/ Massa Chinesa	1-7
	Guarnição	Legumes Assados	
	Saladas	Arroz de Cenoura e Batata Assada	
	Sobremesa	Alface, Tomate, Cebola e Couve Roxa Ripada	
		Fruta Variada	
	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"