



Salesianos de Manique

Semana de 22/04/2024 a 26/04/2024

			Alergénios
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de Espinafres	
	Prato -CA	Carne de Porco Estufada c/ Cenoura e Massa Penne	1
	Opção Normal	Lombo de Porco Assado c/ Puré de Batata	1-3-7
	Opção Dieta	Bacalhau Fresco Assado	4
	Opção Alternativo	Linguini c/ Pesto, Tomate Seco e Azeitonas	1-7-8
	Guarnição	Arroz e Batata Assada	
	Guarnição	Legumes Mediterrâneos Assados	
	Saladas	Alface, Tomate, Cebola e Cenoura Ralada	
	Sobremesa	Fruta Variada	
	Pão	Pão	1
Terça-Feira	Sopa	Crepe de Alface c/ Cenoura	
	Prato -CA	Massada de Peixe	1-4
	Opção Normal	Rissoles de Pescada	1-4-7
	Opção Dieta	Febras Grelhadas	
	Opção Alternativo	Almôndegas de Lentilhas c/ Puré de Batata	1-3-7
	Guarnição	Arroz de Tomate e Massa Fusili	1
	Guarnição	Brócolos Cozidos	
	Saladas	Alface, Tomate, Cebola e Milho Doce	
	Sobremesa	Fruta Variada	
	Pão	Pão	1
Quarta-Feira	Sopa	Canja de Galinha c/ Massinha	1-12
	Prato -CA	Frango à brás	3-12
	Opção Normal	Carne de Frango à Portuguesa c/ Pickles	12
	Opção Dieta	Dourada Grelhada	4
	Opção Alternativo	Omelete de Queijo e Espinafres	3-7
	Guarnição	Cogumelos, pimentos e Courgettes na Grelha	
	Guarnição	Arroz e Batata à Padeira	
	Saladas	Alface, Tomate, Cebola e Beterraba	
	Sobremesa	Fruta Variada e Doce	
	Pão	Pão	1
Quinta-Feira	Sopa		
	Prato -CA		
	Opção Normal		
	Opção Dieta		
	Opção Alternativo		
	Guarnição		
	Guarnição		
	Saladas		
	Sobremesa		
	Pão		
Sexta-Feira	Sopa	Crepe de Couve-Flôr c/ Cebolinho	
	Prato -CA	Paloco c/ Natas	3-4-7
	Opção Normal	Empadão de Atum c/ Puré de Batata	3-4-7
	Opção Dieta	Bifes de Perú Grelhados	12
	Opção Alternativo	Escabeche de Seitan c/ Juliana de Legumes	1
	Guarnição	Esparguete e Puré de Batata	1-7
	Guarnição	Ratatouille de Legumes	
	Saladas	Alface, Tomate, Cebola e Couve Roxa Ripada	
	Sobremesa	Fruta Variada	
	Pão	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 inofensivos.

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