
























EMENTA Refeitório I3S

Semana de 10/12/2018 a 14/12/2018

SEGUNDA	SOPA	Juliana de legumes (40% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% couve flor, 20% legumes variados)
	CARNE	Pica-pau de porco com batata frita e arroz 
	PEIXE	Arroz de marisco        
	VEGETARIANO	Carbonara vegetariana   
	DIETA	Red-fish assado ao natural 
TERÇA	SOPA	À Lavrador (40% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% feijão, 20% couve)
	CARNE	Rolo de peru recheado com queijo e fiambre   
	PEIXE	Bacalhau Espiritual   
	VEGETARIANO	Chili vegetariano 
	DIETA	Bifinho de peru na chapa
QUARTA	SOPA	Creme de brócolos (40% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 30% brócolos)
	CARNE	Panadinhos de porco com esparguete e molho de tomate   
	PEIXE	Atum no forno com requeijão e batata   
	VEGETARIANO	Arroz de seitan e cogumelos no forno  
	DIETA	Carapau grelhado 
QUINTA	SOPA	Feijão-verde (30% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% tomate, 10% couve flor, 20% feijão-verde)
	CARNE	Empadão de alheira e legumes   
	PEIXE	Arroz de lulas malandrino 
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com ovo    
	DIETA	Bifinho grelhado de frango
SEXTA	SOPA	Nabiças (40% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% nabo, 20% nabiças)
	CARNE	Frango grelhado com feijão preto e farofa  
	PEIXE	Pescada à Portuguesa 
	VEGETARIANO	Omelete de cogumelos, cebola e salsa  
	DIETA	Pescada cozida com hortaliça 



Glúten



Crustáceos



Ovos



Pescado



Amendoins



Soja



Lácteos



Frutos casca Rija



Aipo



Mostarda



Sementes sésamo



Dióxido enxofre e sulfitos



Moluscos



Tremoços