




























## EMENTA refeitório PACT

Semana de 13/01/2020 a 17/01/2020

SEGUNDA	SOPA	Couve-flor
	CARNE	Bife de frango panado com esparguete   
	PEIXE	Argolas douradas no forno com molho de iogurte     
	VEGETARIANO	Croquete de legumes   
TERÇA	SOPA	Agrião
	CARNE	Cordon-bleu com arroz e batata-frita       
	PEIXE	Pescada à rosa do adro    
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes 
QUARTA	SOPA	Feijão-verde
	CARNE	Grelhada mista com arroz e feijão-preto 
	PEIXE	Cação de coentrada com arroz branco e salada 
	VEGETARIANO	Alho-francês à Brás 
QUINTA	SOPA	Creme de cenoura
	CARNE	Arroz de pato com salada   
	PEIXE	Carapaus grelhados com batatinha cozida e pimentos assados 
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes   
SEXTA	SOPA	Caldo-verde
	CARNE	Vitela laminada com puré de batata  
	PEIXE	Arroz de marisco        
	VEGETARIANO	Hambúrguer de legumes   



Glúten

Crustáceos

Ovos

Pescado

Amendoins

Soja

Lácteos

Frutos casca  
Rija

Aipo

Mostarda

Sementes  
sésamo

Dióxido  
enxofre e  
sulfitos

Moluscos

Tremoços