



Ementa Sec. Cinfães

Almoço Almoço

03/02/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 1454

Alergénicos

Sopa: Creme de ervilhas, courgette e abóbora

Prato 1: Rancho

Outros: Alface tomate e cenoura raspada

Sobremesa: Maçã, banana, laranja

04/02/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 1180

Alergénicos

Sopa: Sopa de couve branca

Prato 1: Jardineira

Outros: Couve roxa, pepino e alface

Sobremesa: Tangerina, maçã e pera

05/02/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 712

Alergénicos

Sopa: Sopa de feijão vermelho

Prato 1: Pescada no forno com arroz de legumes

Outros: Tomate, alface e pepino

Sobremesa: Pêssego, ananás, banana

06/02/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 974

Alergénicos

Sopa: Sopa da horta

Prato 1: Coxinhas de frango no forno com espirais tricolores

Outros: Agrião, tomate, beterraba

Sobremesa: Laranja, banana e pera

07/02/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 695

Alergénicos

Sopa: Creme de abóbora com massinhas

Prato 1: Arroz de feijão com pataniscas

Outros: Alface milho e cenoura

Sobremesa: Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Sec. Cinfães

Almoço Ementa Vegetariana

03/02/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 1037

Alergénicos

Sopa: Creme de ervilha, courgette e abóbora
Prato 1: Rancho vegetariano
Outros: Alface tomate e cenoura raspada
Sobremesa: Maçã, banana, laranja

04/02/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 820

Alergénicos

Sopa: Sopa de couve branca
Prato 1: Jardineira de legumes
Outros: Couve roxa, pepino e alface
Sobremesa: Tangerina, maçã e pera

05/02/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 725

Alergénicos

Sopa: Sopa de feijão vermelho
Prato 1: Seitan no forno, arroz alegre (ervilha, cenoura e milho)
Outros: Tomate, alface e pepino
Sobremesa: Pêssego, ananás, banana

06/02/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 953

Alergénicos

Sopa: Sopa da horta
Prato 1: Legumes assados no forno
Outros: Agrião, tomate, beterraba
Sobremesa: Laranja, banana e pera

07/02/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 605

Alergénicos

Sopa: Creme de abóbora com massinhas
Prato 1: Arroz de feijão com pataniscas de legumes
Outros: Alface milho e cenoura
Sobremesa: Fruta