

EMENTA



POLITÉCNICO
DE SANTARÉM



SEMANA DE 30/01/2023 a 03/02/2023

ALMOÇO

JANTAR

2ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Carne	Hamburguer grelhado c/ esparguete
	Peixe	Salada de Atum c/ ovo
	Vegetariano	Jardineira de legumes
3ª feira	Sopa	Creme de cenoura
	Carne	Perna de peru á padeiro
	Peixe	Rissois de peixe c/ arroz primavera
	Vegetariano	Hamburguer de legumes
4ª feira	Sopa	Caldo verde
	Carne	Frango no forno c/ arroz alegre
	Peixe	Carapau grelhado c/ legumes
	Vegetariano	Ovos mexidos c/ cogumelos
5ª feira	Sopa	Espinafres
	Carne	Esparguete á bolonhesa
	Peixe	Bacalhau c/ natas
	Vegetariano	pizza de legumes
6ª feira	Sopa	Juliana
	Carne	Panados de porco c/ molho milaneza
	Peixe	Peixe no forno c/ batata corada
	Vegetariano	Empadão de legumes c/ arroz

2ª feira	Sopa	Creme de legumes
	carne	Croquetes c/ arroz alegre
	peixe	Atum á brás
	Vegetariano	Crepes chinês
3ª feira	Sopa	Creme de cenoura
	carne	Strogonoff de porco
	peixe	Rissois de peixe c/ arroz
	Vegetariano	Salteado de legumes c/ cogumelos
4ª feira	Sopa	Caldo verde
	carne	Carne de vaca á rio tinto
	peixe	Douradinhos de peixe
	Vegetariano	Chamuças de legumes
5ª feira	Sopa	Espinafres
	carne	Costeletas grelhadas c/ massa
	peixe	Pasteis de bacalhau c/ arroz alegre
	Vegetariano	Omelete de legumes no forno
6ª feira	Sopa	Juliana
	carne	Frango no forno c/ molho de limão
	peixe	Abrotea cozida c/ batata e legumes
	Vegetariano	Legumes gratinados



Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações | ASAE Rua Rodrigo da Fonseca, 73, 1250-0,96 Lisboa

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos que podem provocar alergias ou intolerâncias: Cereais que contêm Glutén; Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Alho, Mostarda, Sementes de Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e Molusco. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso tenha alguma dúvida, em identificar algum dos alérgenos acima mencionados, nos produtos fornecidos/refeição, pode solicitar junto da responsável do refeitório as fichas técnicas dos produtos assim como rótulos dos produtos.

Administrador (a) dos SASIPS: _____

Nutricionista: 