

EMENTA SEMANAL

semana de 9 a 13 outubro

Declaração nutricional 100g

Segunda-feira

Sopa	Creme de tomate
Prato Principal	Arroz de frango
Prato Vegetariano	Grão de bico com maçã
Salada / Legumes	Salada de repolho roxo
Sobremesa	Fruta da época

Alergénios	VE Kcal
glúten, lactose,ovo, sulfitos	31
mostarda	205
	167

Terça-Feira

Sopa	Abóbora com ervilhas
Prato Principal	Bolonhesa de atum
Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja
Salada / Legumes	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

glúten, lactose,ovo, sulfitos	48
glúten, lactose,ovo, sulfitos	237
glúten, lactose,ovo, sulfitos, soja	253

Quarta-feira

Sopa	Creme de couve-flôr
Prato Principal	Carne de porco aos cubo estufada com legumes e arroz
Prato Vegetariano	Fava estufada com cenoura e arroz de legumes
Salada / Legumes	Alface e cenoura
Sobremesa	Gelatina

glúten, lactose,ovo, sulfitos	40
Mostarda	400
	255

Quinta-feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato Principal	Massada de peixe com legumes
Prato Vegetariano	Gratinado de legumes
Salada / Legumes	Cenoura baby
Sobremesa	Fruta da época

glúten, lactose,ovo, sulfitos	31
glúten, ovo, peixe	125
glúten, ovo	197

Sexta-feira

Sopa	Feijão verde
Prato Principal	Pernas de frango estufadas com pimentos e puré de batata
Prato Vegetariano	Grão de bico com legumes e soja
Salada / Legumes	Tomate e Pepino
Sobremesa	Fruta da época

glúten, lactose,ovo, sulfitos	32
glúten, lactose,ovo, sulfitos	247
soja	281

