

EMENTA SEMANAL

Semana de 4 a 8 de dezembro

Declaração nutricional 100g

			Alergénios	VE Kcal
Segunda-feira	Sopa	Couve flôr com cenoura ripada	glúten, lactose,ovo, sulfitos	29
	Prato Principal	Hambúrguer de vaca grelhada com esparguete	Soja, glúten, mostarda	285
	Prato Vegetariano	Almôndegas de grão com esparguete	glúten, soja, mostarda, tremoço, sulfitos	232
	Salada / Legumes Sobremesa	Alface com pepino Fruta da época		
Terça- Feira	Sopa	Creme de feijão branco	glúten, lactose,ovo, sulfitos	47
	Prato Principal	Arroz de peixe com pimentos	Peixe	125
	Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes	glúten, sulfitos, mostarda	210
	Salada / Legumes Sobremesa	Repolho roxo e cebola Gelatina		
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos	glúten, leite, ovo, sulfitos	37
	Prato Principal	Carne de porco à jardineira com macarrão riscado	sulfitos, glúten, ovo	263
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes com macarrão riscado	sulfitos, glúten, ovo	245
	Salada / Legumes Sobremesa	Alface e cenoura / Feijão verde Fruta de época/sobremesa doce		
Quinta-feira	Sopa	Grão de bico com espinafres	glúten, lactose,ovo, sulfitos	60
	Prato Principal	Fusilli de atum	glúten, ovo, peixe	316
	Prato Vegetariano	Fusilli de soja	Soja, ovo, glúten	253
	Salada / Legumes Sobremesa	Alface e tomate Fruta da época		
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos	glúten, lactose,ovo, sulfitos	37
	Prato Principal	Arroz à Valenciana	soja, mostarda leite, sulfitos	111
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos, feijão preto e legumes	tremoço, sulfitos, soja	245
	Salada / Legumes Sobremesa	Alface e cenoura ripada Fruta da época		



