

EMENTA SEMANAL

Semana de 15 a 19 de janeiro

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 Fruta da época			
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	com batata
	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 Musse de chocolate			
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			



