

# EMENTA SEMANAL

| Semana de 22 a 26 de Janeiro |                   |                                                                      | Declaração nutricional 100g            |            |
|------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|
|                              |                   |                                                                      | Alergénios                             | VE<br>Kcal |
| Segunda-feira                | Sopa              | Feijão com nabiças                                                   | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos    | 51         |
|                              | Prato Principal   | Rissóis de pescada com arroz de ervilhas                             | Crustáceos,<br>leite, glúten,<br>peixe | 365        |
|                              | Prato Vegetariano | Almôndegas de feijão preto com arroz de legumes                      | sulfitos,<br>tremoço,soja              | 247        |
|                              | Salada / Legumes  | Alface e tomate                                                      |                                        |            |
|                              | Sobremesa         | Fruta da época                                                       |                                        |            |
| Terça-Feira                  | Sopa              | Creme de Legumes                                                     | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos    | 35         |
|                              | Prato Principal   | Esparguete à Italiana                                                | Glutén, soja,<br>mostarda              | 238        |
|                              | Prato Vegetariano | Carbonara de ervilhas                                                | Glutén, soja,<br>mostarda              | 215        |
|                              | Salada / Legumes  | Tomate e cenoura                                                     |                                        |            |
|                              | Sobremesa         | Fruta da época                                                       |                                        |            |
| Quarta-feira                 | Sopa              | Canja com arroz                                                      |                                        | 40         |
|                              | Prato Principal   | Feijoada com arroz branco                                            | Glutén,<br>sulfitos,<br>mostarda       | 312        |
|                              | Prato Vegetariano | Feijoada vegetariana com arroz branco                                | Glutén,<br>sulfitos,<br>mostarda       | 302        |
|                              | Salada / Legumes  | Repolho e cenoura ripada                                             |                                        |            |
|                              | Sobremesa         | Gelatina                                                             |                                        |            |
| Quinta-feira                 | Sopa              | Creme de cenoura                                                     | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos    | 29         |
|                              | Prato Principal   | Massa de atum                                                        | Ovo, glúten,<br>peixe                  | 316        |
|                              | Prato Vegetariano | Salada de feijão frade com massa                                     | Ovo, glúten,<br>sulfitos,tremoço,soja  | 225        |
|                              | Salada / Legumes  | Alface                                                               |                                        |            |
|                              | Sobremesa         | Fruta da época                                                       |                                        |            |
| Sexta-feira                  | Sopa              | Abóbora com fava                                                     | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos    | 49         |
|                              | Prato Principal   | Strogonoff de porco com puré de batata                               | leite                                  | 371        |
|                              | Prato Vegetariano | Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate com puré | leite                                  | 239        |
|                              | Salada / Legumes  | Alface e cebola                                                      |                                        |            |
|                              | Sobremesa         | Fruta da época                                                       |                                        |            |

