

# EMENTA SEMANAL

11 a 15 de março

Declaração nutricional 100g

|               |                   |                                                                                           | Alergénios                                                              | VE<br>Kcal |
|---------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa              | Ervilha                                                                                   | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos                                     | 48         |
|               | Prato Principal   | Febras estufadas com molho de tomate e arroz de legumes                                   | Glutén,<br>sulfitos,<br>mostarda                                        | 385        |
|               | Prato Vegetariano | Salada de feijão frade, ervilha e cenoura com arroz de legumes                            | Glutén,<br>sulfitos,<br>mostarda                                        | 194        |
|               | Salada / Legumes  | Alface e pepino                                                                           |                                                                         |            |
|               | Sobremesa         |                                                                                           |                                                                         |            |
| Terça-Feira   | Sopa              | Creme de legumes                                                                          | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos                                     | 31         |
|               | Prato Principal   | Paloco à Gomes de Sá                                                                      |                                                                         | 160        |
|               | Prato Vegetariano | Tomate recheado com legumes                                                               | Glutén,<br>sulfitos,<br>mostarda                                        | 217        |
|               | Salada / Legumes  | Feijão verde                                                                              |                                                                         |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                                                            |                                                                         |            |
| Quarta-feira  | Sopa              | Caldo verde                                                                               | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos                                     | 43         |
|               | Prato Principal   | Chilli (carne de vaca moída, feijão branco, cenoura, milho) com arroz branco              | glúten, soja,<br>mostarda,leit<br>e, sulfitos                           | 238        |
|               | Prato Vegetariano | Feijoada ( feijão branco, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) com arroz branco | glúten,mostar<br>da,sulfitos                                            | 222        |
|               | Salada / Legumes  | Cenoura ripada e pepino                                                                   |                                                                         |            |
|               | Sobremesa         | Gelatina                                                                                  |                                                                         |            |
| Quinta-feira  | Sopa              | Creme de alho francês                                                                     | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos                                     | 66         |
|               | Prato Principal   | Salada de massa com atum, milho, ervilha e cenoura                                        | Ovo, glutén<br>Glutén,<br>sulfitos,<br>mostarda                         | 316        |
|               | Prato Vegetariano | Macarronete de soja com cogumelos                                                         |                                                                         | 274        |
|               | Salada / Legumes  | Alface e Tomate                                                                           |                                                                         |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                                                            |                                                                         |            |
| Sexta-feira   | Sopa              | Grão com espinafres                                                                       | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos<br>Glutén,<br>sulfitos,<br>mostarda | 55         |
|               | Prato Principal   | Tirinhas de frango estufadas com molho de tomate e alecrim com arroz                      |                                                                         | 294        |
|               | Prato Vegetariano | Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate com arroz                     | Glutén,<br>sulfitos,<br>mostarda                                        | 145        |
|               | Salada / Legumes  | Repolho e Cenoura                                                                         |                                                                         |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                                                            |                                                                         |            |

