

EMENTA SEMANAL

8 a 12 de abril

Declaração nutricional 100g

			Alergénios	VE Kcal
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	glúten, lactose,ovo, sulfitos	29
	Prato Principal	Panadinhos de pescada com arroz de tomate	Peixe, glúten, ovo, crustáceos, leite e moluscos	345
	Prato Vegetariano	Caril de legumes com arroz de tomate		151
	Salada / Legumes	salada de alface com pepino		
	Sobremesa			
Terça-Feira	Sopa	Feijão com hortaliça	glúten, lactose,ovo, sulfitos	51
	Prato Principal	Strogonoff de frango com esparguete	mostarda, gluten, sulfitos	296
	Prato Vegetariano	Strogonoff de soja e cogumelos com massa primavera (cenoura, ervilha e feijão verde)	Mostarda, soja	176
	Salada / Legumes	Jardineira		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-feira	Sopa	Creme de couve flor com abóbora	glúten, lactose,ovo, sulfitos	29
	Prato Principal	Salada Russa com atum	peixe	116
	Prato Vegetariano	Salada russa de grão e bico		130
	Salada / Legumes	Salada de alface e repolho		
	Sobremesa	Gelatina		
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com espinafres	glúten, lactose,ovo, sulfitos	33
	Prato Principal	Almôndegas de vaca com arroz de legumes	soja, glúten, mostarda, sulfitos	354
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes	glúten, sufitos,mostarda	152
	Salada / Legumes	Alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta da época		
Sexta-feira	Sopa	Sopa legumes	glúten, lactose,ovo, sulfitos	42
	Prato Principal	Massada de peixe	Peixe, glúten, ovo	211
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja	Soja, glúten, sulfitos,mostarda	267
	Salada / Legumes	salada de repolho		
	Sobremesa	Fruta da época		

