

EMENTA SEMANAL

SEMANA 3

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 arroz de cenoura	glúten, soja, mostarda, leite	238
	Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariana com arroz de cenoura	glúten, mostarda, sulfitos	222
	Salada / Legumes	Alface com pepino		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa		glúten, lactose, ovo, sulfitos	41
	Prato Principal	Creme de abóbora com feijão catarino		
		Arroz de peixe com pimentos	Peixe	125
	Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes	glúten, sulfitos, mostarda	210
	Salada / Legumes	Repolho roxo e cebola		
Quarta-feira	Sopa		glúten, leite, ovo, sulfitos	37
	Prato Principal	Alho francês		
	Prato Vegetariano	Carne de porco à jardineira com batata ao cubo	sulfitos	263
	Salada / Legumes	Gratinado de legumes com batata ao cubo	sulfitos	245
	Sobremesa	Alface e repolho		
Quinta-feira	Sopa		glúten, lactose, ovo, sulfitos	60
	Prato Principal	Creme de brócolos		
	Prato Vegetariano	Fusilli de atum	glúten, ovo, peixe	316
	Salada / Legumes	Fusilli de soja	Soja, ovo, glúten	253
	Sobremesa	Alface e tomate		
Sexta-feira	Sopa		glúten, lactose, ovo, sulfitos	37
	Prato Principal	Legumes		
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos, feijão preto e legumes	Soja, mostarda, leite, sulfitos	111
	Salada / Legumes	Arroz de valenciana	soja, tremçoço, sulfitos	245
	Sobremesa	Alface com pepino		
		Fruta da época		

