

EMENTA SEMANAL

14 a 18 de outubro

Declaração nutricional 100g

			Alergénios	VE Kcal
Segunda-feira	Sopa	Ervilha	glúten, lactose,ovo, sulfitos	48
	Prato Principal	Febras estufadas com molho de tomate e arroz branco	Glutén, sulfitos, mostarda	385
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes e soja	Glutén, sulfitos, mostarda	194
	Salada / Legumes	Alface e repolho roxo		
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta		
	Sopa	Sopa de brócolos	glúten, lactose,ovo, sulfitos	31
	Prato Principal	Douradinhos com massa e cenoura aos cubos		160
	Prato Vegetariano	Tomate recheado com legumes	Glutén, sulfitos, mostarda	217
Quarta-feira	Salada / Legumes	Alface e cebola		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Sopa	Creme de legumes	glúten, lactose,ovo, sulfitos	43
	Prato Principal	Hambúrguer de vaca grelhada com arroz de cenoura	glúten, soja, mostarda,leit e, sulfitos	238
Quinta-feira	Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariana com arroz de cenoura	glúten,mostar da,sulfitos	222
	Salada / Legumes	Cenoura ripada e alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Sopa	Creme de alho francês	glúten, lactose,ovo, sulfitos	66
Sexta-feira	Prato Principal	Massa com atum e legumes	Ovo, glutén Glutén, sulfitos, mostarda	316
	Prato Vegetariano	Massa de soja com cogumelos		274
	Salada / Legumes	Alface e Tomate		
	Sobremesa	Gelatina		
Sexta-feira	Sopa	Grão com espinafres	glúten, lactose,ovo, sulfitos	55
	Prato Principal	Tirinhas de frango grelhadas com arroz de legumes	Glutén, sulfitos, mostarda	294
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate com arroz	Glutén, sulfitos, mostarda	145
	Salada / Legumes	Repolho e Cenoura		
	Sobremesa	Fruta da época		

