

EMENTA SEMANAL

21 a 25 outubro

Declaração nutricional 100g

Segunda-feira

Sopa

Creme de cenoura

Alergénios

VE
Kcal

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

Sopa

Cenoura com espinafres

glúten, lactose,ovo,
sulfitos

33

Prato Principal

Bolonhesa de vaca com esparguete

Soja, glúten, mostarda
glutén, soja,

285

Prato Vegetariano

Bolonhesa de soja com esparguete

mostarda, tremçoço,
sulfitos

232

Salada / Legumes

Alface e cenoura

Sobremesa

Fruta da época

Sopa

Creme de couve flor com abóbora

glúten, lactose,ovo,
sulfitos

29

Prato Principal

Paloco Mimoso (paloco, batata ao cubo, ovo, cenoura)

peixe

116

Prato Vegetariano

Salada russa de grão e bico

Mostarda, soja

130

Salada / Legumes

Salada de alface e repolho

Sobremesa

Gelatina

Sopa

Feijão com hortaliça

glúten, lactose,ovo,
sulfitos

51

Prato Principal

Strogonoff de frango com arroz branco

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

Sopa

Sopa legumes

glúten, lactose,ovo,
sulfitos

42

Prato Principal

Massa com atum

Peixe, glúten, ovo

211

Prato Vegetariano

Jardineira de soja

Soja, glúten,
sulfitos,mostarda

267

Salada / Legumes

salada de repolho

Sobremesa

Fruta da época

