

EMENTA SEMANAL

18 a 22 novembro

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	sulfitos, mostarda	385
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes e soja	sulfitos, mostarda	194
	Salada / Legumes	Alface e repolho roxo		
	Sobremesa	Fruta		
Terça-Feira	Sopa	Sopa de brócolos	glúten, lactose,ovo, sulfitos	31
	Prato Principal	Douradinhos com massa e cenoura aos cubos	sulfitos, mostarda	160
	Prato Vegetariano	Tomate recheado com legumes	Glutén, sulfitos, mostarda	217
	Salada / Legumes	Alface e cebola		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-feira	Sopa	Grão com espinafres	glúten, lactose,ovo, sulfitos	43
	Prato Principal	Hambúrguer de vaca grelhada com arroz de legumes	glúten, soja, mostarda,leit e, sulfitos	238
	Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariana com arroz de legumes	glúten,mostar da,sulfitos	222
	Salada / Legumes	Cenoura ripada e alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho francês	glúten, lactose,ovo, sulfitos	66
	Prato Principal	Massa com atum e legumes	Ovo, glutén	316
	Prato Vegetariano	Massa de soja com cogumelos	Glutén, sulfitos, mostarda	274
	Salada / Legumes	Alface e Tomate		
	Sobremesa	Gelatina		
Sexta-feira	Sopa	Canja com arroz	glúten, lactose,ovo, sulfitos	60
	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		

