

EMENTA SEMANAL

25 a 29 novembro

Declaração nutricional 100g

		Alergénios	VE Kcal
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	glúten, lactose,ovo, sulfitos29
	Prato Principal	Panadinhos de pescada com arroz de tomate	Peixe, glúten, ovo, crustáceos, leite e moluscos345
	Prato Vegetariano	Caril de legumes com arroz de tomate	151
	Salada / Legumes	salada de alface com pepino	
	Sobremesa		
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres	glúten, lactose,ovo, sulfitos33
	Prato Principal	Bolonhesa de vaca com esparguete	Soja, glúten, mostarda glúten, soja, mostarda, tremçoço, sulfitos285
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	232
	Salada / Legumes	Alface e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
Quarta-feira	Sopa	Creme de couve flor	glúten, lactose,ovo, sulfitos29
	Prato Principal	Atum Mimoso (atum, batata ao cubo, ovo, cenoura)	peixe116
	Prato Vegetariano	Salada russa de grão e bico	Mostarda, soja130
	Salada / Legumes	Salada de alface e repolho	
	Sobremesa	Gelatina	
Quinta-feira	Sopa	Feijão com hortaliça	glúten, lactose,ovo, sulfitos51
	Prato Principal	Strogonoff de frango com arroz branco	mostarda, gluten, sulfitos296
	Prato Vegetariano	Strogonoff de soja e cogumelos com massa primavera (cenoura, ervilha e feijão verde)	Mostarda, soja176
	Salada / Legumes	Jardineira	
	Sobremesa	Fruta da época	
Sexta-feira	Sopa	Sopa legumes	glúten, lactose,ovo, sulfitos42
	Prato Principal	Massada de peixe com jardineira (cenoura, ervilha, jeijão verde)	Peixe, glúten, ovo211
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja	Soja, glúten, sulfitos,mostarda267
	Salada / Legumes	salada de repolho	
	Sobremesa	Fruta da época	