

# EMENTA SEMANAL

9 a 13 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

|               |                   |                                                                       | Alergénios                          | VE<br>Kcal |
|---------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa              | Legumes                                                               | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos | 31         |
|               | Prato Principal   | Douradinhos no forno com massa e cenoura aos cubos                    | glúten,<br>sulfitos,<br>mostarda    | 160        |
|               | Prato Vegetariano | Tomate recheado com legumes                                           | sulfitos,<br>mostarda               | 217        |
|               | Salada / Legumes  | Alface e cebola                                                       |                                     |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                                        |                                     |            |
| Terça-Feira   | Sopa              | Abóbora e espinafres                                                  | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos | 48         |
|               | Prato Principal   | Febras estufadas com molho de natas e cogumelos e arroz branco        | mostarda,<br>lactose                | 385        |
|               | Prato Vegetariano | Arroz de legumes e soja                                               | Glutén,<br>sulfitos,<br>mostarda    | 194        |
|               | Salada / Legumes  | Alface e repolho roxo                                                 |                                     |            |
|               | Sobremesa         | Fruta                                                                 |                                     |            |
| Quarta-feira  | Sopa              | Courgette e couve flor                                                | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos | 43         |
|               | Prato Principal   | Massada de peixe e legumes                                            | Ovo, glutén                         | 316        |
|               | Prato Vegetariano | Massa de soja com cogumelos                                           | Glutén,<br>sulfitos,<br>mostarda    | 274        |
|               | Salada / Legumes  | Alface e Tomate                                                       |                                     |            |
|               | Sobremesa         | Gelatina                                                              |                                     |            |
| Quinta-feira  | Sopa              | Canja com arroz                                                       | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos | 60         |
|               | Prato Principal   | Tirinhas de frango grelhadas com arroz de legumes                     | Glutén,<br>sulfitos,<br>mostarda    | 294        |
|               | Prato Vegetariano | Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate com arroz | Glutén,<br>sulfitos,<br>mostarda    | 145        |
|               | Salada / Legumes  | Repolho e Cenoura                                                     |                                     |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                                        |                                     |            |
| Sexta-feira   | Sopa              | Lentilhas e cenoura                                                   | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos | 66         |
|               | Prato Principal   | Bolenhese de atum                                                     | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos | 237        |
|               | Prato Vegetariano | Pizza vegetariana                                                     | glúten,<br>lactose,ovo,<br>sulfitos | 263        |
|               | Salada / Legumes  | Alface                                                                |                                     |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                                        |                                     |            |

