

EMENTA SEMANAL

16 a 20 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

			Alergénios	VE Kcal
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com lentilhas	glúten, lactose,ovo, sulfitos	33
	Prato Principal	Bolonhesa de vaca com esparguete	Soja, glúten, mostarda	285
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	glúten, soja, mostarda, tremoço,	232
	Salada / Legumes	Alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Tomate com massinhas	glúten, lactose,ovo, sulfitos	48
	Prato Principal	Rissois de pescada com arroz de espinafres	glutén, leite, glúten, peixe	319
	Prato Vegetariano	Pataniscas vegetarianas com arroz de espinafres	sulfitos, tremoço, soja	329
	Salada / Legumes	Alface e cebola		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-feira	Sopa	Sopa de brócolos	glúten, lactose,ovo, sulfitos	31
	Prato Principal	Massa gratinada com frango	Ovo, glúten	316
	Prato Vegetariano	Massa gratinada com cogumelos e legumes	Glutén, sulfitos, mostarda	274
	Salada / Legumes	Alface e Tomate		
	Sobremesa	Gelatina		
Quinta-feira	Sopa	Alho francês e abóbora	glúten, lactose,ovo, sulfitos	66
	Prato Principal	Atum Mimoso (atum, batata ao cubo, cenoura, azeitonas)*/ Cachorro (salsichas, batata palha, pão)**	peixe*, gluten**, sulfitos**	276*;3 37**
	Prato Vegetariano	Caril de grão com batata; Cachorro (salsicha vegetariana, batata palha, pão)**	Mostarda, sulfitos	30,296**
	Salada / Legumes	Alface e cebola		
	Sobremesa	Fruta da época		
Sexta-feira	Sopa	Cenoura	glúten, lactose,ovo, sulfitos	
	Prato Principal	Atum Mimoso (atum, batata ao cubo, cenoura, azeitonas)**/ Cachorro (salsichas, batata palha, pão)*	peixe*, gluten**, sulfitos**	276**; 337*
	Prato Vegetariano	Salada de 3 feijões com legumes e batata	sulfitos	
	Salada / Legumes	Salada de alface e repolho		
	Sobremesa	Gelatina		

* Refeição escola Tomás de Borba

** Refeição escolinhas

