

EMENTA SEMANAL

27 a 31 de janeiro

Declaração nutricional 100g

			Alergénios	VE Kcal
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	glúten, lactose,ovo, sulfitos	29
	Prato Principal	Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura	glúten, peixe, crutáceos,ovo sulfitos	275
	Prato Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de cenoura	sulfitos, tremoço, soja	329
	Salada / Legumes	Cenoura rodelas		23
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Curgete e abóbora	glúten, lactose,ovo, sulfitos	23
	Prato Principal	Tiras de frango estufadas em molho de tomate com massa	glúten, sulfitos	362
	Prato Vegetariano	Massa gratinada com legumes e feijão (Mistura de legumes, queijo,feijão)	Soja, glúten, sulfitos,mosta rda	287
	Salada / Legumes	Repolho branco e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-feira	Sopa	Sopa de peixe	glúten, lactose,ovo, sulfitos	56
	Prato Principal	Pasteis de bacalhau com arroz de espinafres	glúten, peixe,ovo, sulfitos	216
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes com soja (mistura de legumes, soja)	soja	
	Salada / Legumes	Alface		15
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-feira	Sopa	Legumes	glúten, lactose,ovo, sulfitos	42
	Prato Principal	Carne de porco estufada com batata (carne de porco ao cubo, batata ao cubo, jardineira)	sulfitos	353
	Prato Vegetariano	Pizza vegetariana	glúten, sulfitos, lactose	271
	Salada / Legumes	Repolho roxo e tomate		
	Sobremesa	Bolo chocolate		
Sexta-feira	Sopa	Feijão vermelho e couve	glúten, lactose,ovo, sulfitos	47
	Prato Principal	Massa com atum (atum, ovo, milho, jardineira)	glúten, sulfitos, peixe, ovo	104
	Prato Vegetariano	Curgete recheada com massa (cogumelos, mistura de legumes, queijo ralado)	glúten, sulfitos	128
	Salada / Legumes	Alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta da época		

