

EMENTA SEMANAL

10 a 14 de Fevereiro

Declaração nutricional 100g

			Alergénios	VE Kcal
Segunda-feira	Sopa	Favas e cenoura		
	Prato Principal	Rissóis de pescada com arroz de tomate	Crustáceos, leite, glúten, peixe	319
	Prato Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de tomate	sulfitos, tremoço, soja	329
	Salada / Legumes	Alface		15
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve flor	glúten, lactose,ovo, sulfitos	29
	Prato Principal	Bolonhesa de vaca com esparguete	Soja, glúten, mostarda	285
	Prato Vegetariano	Bolenhesa de ervilhas	glúten, mostarda, tremoço, sulfitos	232
	Salada / Legumes	Repolho roxo e cenoura		51
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-feira	Sopa	Juliana	glúten, lactose,ovo, sulfitos	42
	Prato Principal	Atum Mimoso (atum, batata ao cubo, ovo, cenoura, bechamel)	peixe,ovo	116
	Prato Vegetariano	Cogumelos com legumes e batata (cogumelo, batata ao cubo, ovo,cenoura, bechamel)	Mostarda,ovo	130
	Salada / Legumes	Alface e tomate		38
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-feira	Sopa	Canja de galinha	glúten, lactose,ovo, sulfitos	60
	Prato Principal	Perninhas de frango no forno com arroz	glúten, ovo, sulfitos	317
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes e feijão vermelho	sulfitos, mostarda	194
	Salada / Legumes	Couve flor e cenoura		27
	Sobremesa	Gelatina		
Sexta-feira	Sopa	Legumes	glúten, lactose,ovo, sulfitos	42
	Prato Principal	Massada de peixe com jardineira (cenoura, ervilha, jeijão verde)	Peixe, glúten, ovo	211
	Prato Vegetariano	Massa gratinada com legumes (Mistura de legumes, queijo, massa)	Soja, glúten, sulfitos,mosta rda	267
	Salada / Legumes	Repolho roxo e cenoura		51
	Sobremesa	Fruta da época		

