

EMENTA SEMANAL

10 a 14 de março

Declaração nutricional 100g

			Alergénios	VE Kcal
Segunda-feira	Sopa	Alho francês e abóbora	glúten, lactose,ovo, sulfitos	34
	Prato Principal	Empadão de atum (atum, arroz, ovo, queijo, cenoura, azeitonas)	lactose,ovo, sulfitos	234
	Prato Vegetariano	Caril de grão	sulfitos	
	Salada / Legumes	Repolho roxo		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Legumes	glúten, lactose,ovo, sulfitos	42
	Prato Principal	Strogonoff de frango com massa	glúten, lactose, sulfitos	252
	Prato Vegetariano	Strogonoff de cogumelos com massa	glúten, lactose, sulfitos	241
	Salada / Legumes	Alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	glúten, lactose,ovo, sulfitos	43
	Prato Principal	Feijoada com arroz (carne de porco, bacon, chouriço, cenoura)	sulfitos	187
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz		148
	Salada / Legumes	Cenoura às rodelas		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-feira	Sopa	Couve flor e cenoura ripada	glúten, lactose,ovo, sulfitos	41
	Prato Principal	Massada de peixe com pimentos (cenoura, pimentos, azeitonas)	Peixe, glúten, ovo	211
	Prato Vegetariano	Massa com legumes gratinados		
	Salada / Legumes	Repolho e cenoura		
	Sobremesa	Gealtina		
Sexta-feira	Sopa	Brocólos e cenoura	glúten, lactose,ovo, sulfitos	38
	Prato Principal	Arroz à valenciana (frango, salsichas, pimentos, milho)	sulfitos	111
	Prato Vegetariano	Arroz alegre (salsichas de soja, pimentos, milho, cenoura)	sulfitos	105
	Salada / Legumes	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		

