

EMENTA SEMANAL

17 a 21 de março

Declaração nutricional 100g

			Alergénios	VE Kcal
Segunda-feira	Sopa	Brocólos	glúten, lactose,ovo, sulfitos	39
	Prato Principal	Almôndegas com arroz branco	glúten, soja, sulfitos	368
	Prato Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com arroz branco	glúten, sulfitos	455
	Salada / Legumes	Alface e tomate		38
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Creme de alho francês	glúten, lactose,ovo, sulfitos	40
	Prato Principal	Massa com atum	glúten, sulfitos, peixe	104
	Prato Vegetariano	Massa com legumes e cogumelos	glúten, sulfitos	99
	Salada / Legumes	Couve branca e cenoura ripada		51
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-feira	Sopa	Legumes	glúten, lactose,ovo, sulfitos	42
	Prato Principal	Tiras de frango grelhadas com arroz alegre	sulfitos, mostarda	273
	Prato Vegetariano	Pizza vegetariana	glúten, sulfitos, lactose	271
	Salada / Legumes	Brocólos		27
	Sobremesa	Fruta da época		
Dia Internacional da Francofonia				
Quinta-feira	Sopa	Alho francês	glúten, lactose,ovo, sulfitos	40
	Prato Principal	Frango assado com puré de batata* / arroz**	sulfitos, mostarda	
	Prato Vegetariano	Ratatouille		
	Salada / Legumes	Alface e tomate		
	Sobremesa	Mousse de chocolate* / gelatina **		
Sexta-feira	Sopa	Tomate com massinhas	glúten, lactose,ovo, sulfitos	129
	Prato Principal	Douradinhos com massa	Glutén, sulfitos, mostarda, peixe, crustáceos	282
	Prato Vegetariano	Tomate recheado com cogumelos e legumes acompanhado com massa	glúten, sulfitos	142
	Salada / Legumes	Alface		15
	Sobremesa	Fruta da época		

* Tomás de Borba/ ** Escolinhas

