

EMENTA SEMANAL

12 a 16 de maio

Declaração nutricional 100g

			Alergénios	VE Kcal
Segunda-feira	Sopa	Legumes	glúten, lactose,ovo, sulfitos	42
	Prato Principal	Hambúrguer de vaca grelhada com esparguete	glúten, sulfitos, soja	285
	Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariana grelhado com esparguete	glúten, sulfitos, soja	271
	Salada / Legumes	Repolho branco e cenoura		51
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com abóbora	glúten, lactose,ovo, sulfitos	47
	Prato Principal	Arroz de peixe (pescada, delicias do mar, mistura legumes)	glúten, lactose,peixe, sulfitos, crustáceos	125
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes (mistura de legumes)	sulfitos	102
	Salada / Legumes	Brócolos		27
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-feira	Sopa	Creme de couve flor com salsa	glúten, lactose,ovo, sulfitos	27
	Prato Principal	Massa gratinada com frango (frango desfiado, milho, cenoura, queijo ralado)	Glúten, sulfitos,mosta rda, lactose	423
	Prato Vegetariano	Massa gratinada com legumes (Mistura de legumes, queijo,)	Soja, glúten, sulfitos,mosta rda, lactose	267
	Salada / Legumes	Repolho roxo e branco		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-feira	Sopa	Cenoura e espinafres	glúten, lactose,ovo, sulfitos	39
	Prato Principal	Salada russa (atum, batata cozida ao cubo, jardineira)	Sulfitos, peixe, ovo	116
	Prato Vegetariano	Salada russa com cogumelos (cogumelos, batata cozida, jardineira)	Sulfitos	106
	Salada / Legumes	Salada de alface e tomate		38
	Sobremesa	Gelatina		
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	glúten, lactose,ovo, sulfitos	43
	Prato Principal	Chilli com arroz (carne moída vaca e porco, feijão, milho, cenoura)	Mostarda, sulfitos	206
	Prato Vegetariano	Chilli vegetariano com arroz (mistura de feijões, milho, cenoura)	Mostarda, sulfitos	182
	Salada / Legumes	Salada de alface		15
	Sobremesa	Fruta da época		

