

EMENTA SEMANAL

16 a 20 de junho

Declaração nutricional 100g

			Alergénios	VE Kcal
Segunda-feira	Sopa	Sopa de lentilhas	glúten, lactose,ovo, sulfitos	145
	Prato Principal	Douradinhos com massa e legumes	sulfitos, sulfitos, mostarda,	282
	Prato Vegetariano	hambúrguer vegetariana com massa	glúten, sulfitos	142
	Salada / Legumes	Alface		15
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-feira	Sopa	Legumes	glúten, lactose,ovo, sulfitos	42
	Prato Principal	Chilli de carne de vaca com arroz	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		
Quarta-feira	Sopa	Canja	glúten, lactose,ovo, sulfitos	86
	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/ Gelatina		
Quinta-feira	Sopa			
	Prato Principal			
	Prato Vegetariano	Feriado		
	Salada / Legumes			
	Sobremesa			
Sexta-feira	Sopa	Feijão e legumes	glúten, lactose,ovo, sulfitos	38
	Prato Principal	Atum Mimoso (atum, batata ao cubo cozida, ovo, cenoura)	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/ Gelatina		

