

**EMENTA**

**Nº 5**

**Semana de 09 a 13 Dezembro de 20224**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Legumes	-	85
	Prato	<b>Massa espiral a carbonara (fiambre)</b>	Glúten	454
	Vegetariano	<b>Massa espiral a carbonara (cogumelos)</b>	Leite/-	415
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abobora	-	103
	Prato	<b>Empadão de atum (arroz)</b>	Glúten	393
	Vegetariano	<b>Empadão de soja (arroz)</b>	Glúten	314
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou iogurte		148/44
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	-	78
	Prato	Perna de porco estufada aos cubos com <b>esparguete</b>	Glúten	252
	Vegetariano	Seitan estufado aos cubos com <b>esparguete</b>	Glúten	399
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	44
5ª FEIRA	Sopa	Creme de courgete	-	80
	Prato	<b>Calamares com arroz</b>	peixe	616
	Vegetariano	<b>Rissóis veg. com arroz</b>	Soja	284
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou gelatina	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês	-	94
	Prato	<b>Rachinho a Minhota</b>	Glúten	238
	Vegetariano	<b>Rachinho a Minhota(vegetariano)</b>	Soja	381
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	72
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**