

EMENTA

Nº 3

Semana de 30 de Setembro a 04 de Outubro de 2024

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Ervilhas	-	80
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz de tomate	Peixe	248
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos e arroz de lentilhas	Sulfitos	363
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	27
	Sobremesa	Fruta da época, iogurte (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico	-	109
	Prato	Jardineira de Porco	Glúten	341
	Vegetariano	Jardineira de soja	Glúten, Soja	362
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	27
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	156/4 4
4ª FEIRA	Sopa	Macedónia	-	119
	Prato	Filetes no forno com arroz de cenoura	Peixe	354
	Vegetariano	Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa)	-	459
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	27
	Sobremesa	Pudim ou Fruta da época (3 variedades)	-	76
5ª FEIRA	Sopa	Creme de feijão-verde	-	74
	Prato	Lombo de porco assado com massa tricolor	Sulfitos	292
	Vegetariano	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos	Sulfitos	381
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	-	27
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Couve branca	-	102
	Prato	Pescada a delicia	Peixe, Leite	282
	Vegetariano	Almôndegas de legumes/ vegetarianas com puré de batata e macedónia	Soja	320
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	17
	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.**