

EMENTA

Nº 7

Semana de 03 a 07 de Junho de 2024

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Curgete com macedónia		
	Prato	Tesourinhos com arroz de cenoura		
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos e arroz de lentilhas		
	Salada	Alface, cenoura e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época, iogurte (3 variedades)		
3ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	-	95
	Prato	Frango assado no forno com esparguete	Glúten	445
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com ervilhas e esparguete	Glúten, Soja	464
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	28
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	76
4ª FEIRA	Sopa	Couve-flôr com cenoura	-	94
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz	Peixe, Leite	330
	Vegetariano	Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa)	-	372
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	28
	Sobremesa	Fruta da época ou pudim (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com feijão-verde	-	79
	Prato	Panadinhos de Frango com esparguete	Glúten	410
	Vegetariano	Soja estufada aos cubos com esparguete	Glúten, Soja	335
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	25
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44
6ª FEIRA	Sopa	Creme de alface	-	89
	Prato	Salada Russa (abrotéa, batata, cenoura, ervilhas)	Peixe	278
	Vegetariano	Almôndegas de legumes/ vegetarianas com puré de batata e macedónia	Soja	320
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	62
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44

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.**