

EMENTA

Nº 5

Semana de 20 a 24 de Maio de 20224

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Macedónia com legumes	-	85
	Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura	Ovo, Peixe	454
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e milho	-	415
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época, Pudim (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Feijão vermelho com couve Portuguesa	-	103
	Prato	Perna de porco estufada aos cubos com esparguete	Glúten	393
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa	Glúten	314
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	148/44
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	-	78
	Prato	Massada de Peixe (pescada/ bacalhau fresco) com coentros	Glúten, Peixe	252
	Vegetariano	Gratinado leguminosas (feilão branco e preto) e legumes (cenoura, alho francês pimento) no forno com batata alourada	Glúten	399
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época, iogurte (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Nabiças	-	80
	Prato	Rachinho a Minhota	Soja	616
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento, alho francês) massa fusilis cozida	Glúten	284
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês com couve-flôr	-	94
	Prato	Rissóis de Pescada com arroz de tomate	Peixe	238
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja, ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos)	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.**