

Ementa 2

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Couve-flor	-	107
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de Legumes e salada de alface e cenoura	1,2,4,14	581
	Vegetariano	Feijão branco estufado com espinafres batata cozida, salada de pepino, milho e cenoura	-	562
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelado	-/7	76/296
	Pão	Pão de mistura embalado	1	121
3ª FEIRA	Sopa	Grão com hortaliça	-	144
	Prato	Coxas de frango assadas, massa espiral e salada de couve-roxa, alface e tomate	1	593
	Vegetariano	Feijão frade estufado com milho, curgete, cenoura e couve-flôr cozida e arroz branco	-	666
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	76
	Pão	Pão de mistura embalado	1	121
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com agrião	-	81
	Prato	Salmão estufado com oregãos, batata, cenoura e brócolos cozidos	4	782
	Vegetariano	Empadão (sem leite) de grão e salada de alface couve roxa e nimento	-	526
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	76
	Pão	Pão de mistura embalado	1	121
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	-	94
	Prato	Carne de vaca estufada com feijão encarnado, couve portuguesa, cenoura e arroz branco	-	872
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, arroz branco e salada de tomate, pepino e beterraba	-	490
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pera cozida com açafão	-	76/65
	Pão	Pão de mistura embalado	1	121
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	-	112
	Prato	Filete de pescada no forno com batata corada e cenoura cozida	4	542
	Vegetariano	Cogumelos estufados com feijão branco, milho cenoura, puré de batata, couve-flor e cenoura cozidas	12	553
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	76
	Pão	Pão de mistura embalado	1	121

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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**