

Ementa 3

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve Portuguesa	-	107
	<i>Prato</i>	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e beterraba	1,6,12	470
	<i>Vegetariano</i>	Jardineira de legumes (lentilhas, feijão verde, cenoura estufadas com batata) couve lombarda e cenoura cozida	-	536
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	76
	<i>Pão</i>	Pão de mistura embalado	1	121
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão-verde	-	114
	<i>Prato</i>	Salada de atum com ovo , feijão frade, batata e cenoura	3,4	740
	<i>Vegetariano</i>	Lasanha de brócolos e feijão branco e salada de cenoura, pepino e couve-roxa	1,3,7	584
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) / Maçã cozida com canela	-	76/91
	<i>Pão</i>	Pão de mistura embalado	1	121
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho-francês	-	114
	<i>Prato</i>	Carne porco estufada com legumes e arroz branco e salada de pepino, alface e couve-roxa	-	669
	<i>Vegetariano</i>	Feijão encarnado estufado com couve lombarda, arroz branco e salada de tomate e alface	-	589
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	76
	<i>Pão</i>	Pão de mistura embalado	1	121
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão branco com grelos de couve	-	121
	<i>Prato</i>	Bacalhau gratinado com molho branco e salada de alface, tomate e milho	1,4,7	815
	<i>Vegetariano</i>	Caril de grão com arroz branco, salada de beterraba, alface e milho	-	706
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	76
	<i>Pão</i>	Pão de mistura embalado	1	121
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Puré de legumes	-	132
	<i>Prato</i>	Arroz de pato e salada de cenoura, alface e pepino	-	596
	<i>Vegetariano</i>	Favas estufadas com cogumelos, batata cozida, curgete, couve-flor e cenoura cozida	-	450
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) / logurte aromas	-/7	76/89
	<i>Pão</i>	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.**