

Ementa 5

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde	-	114
	Prato	Chilli de carne picada de aves (carne picada , feijão e cenoura) com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba	1,6,12	769
	Vegetariano	Feijão catarino estufado com tomate, arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	-	587
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	76
	Pão	Pão de mistura embalado	1	121
3ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	-	112
	Prato	Empadão de atum com espinafres (puré de batata) e salada de alface e tomate	4,7	550
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com espinafres	7	483
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Maçã assada	-	76/91
	Pão	Pão de mistura embalado	1	121
4ª FEIRA	Sopa	Nabiças	-	112
	Prato	Cubinhos de frango estufados com macarrão , ervilhas e manjeriço e salada de tomate, alface e cenoura	1	597
	Vegetariano	Cogumelos estufados com tomate, lentilhas, esparguete , salada de tomate e pepino	1	544
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	76
	Pão	Pão de mistura embalado	1	121
5ª FEIRA	Sopa	Couve lombarda	-	97
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com tomate e oregãos, batata assada, couve-de-bruxelas e cenoura cozida	4	591
	Vegetariano	Empadão de grão e salada de alface, couve roxa e pimento	7	526
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / logurte aromas	-/7	76/89
	Pão	Pão de mistura embalado	1	121
6ª FEIRA	Sopa	Grão com agrião	-	127
	Prato	Lombo de porco estufado com cogumelos e esparguete e salada de alface, milho e couve roxa	1,12	657
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura, arroz branco e salada de alface, couve roxa e milho	-	568
	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- 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.**