

Ementa 3

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora com ervilhas	-	74
	<i>Prato</i>	Tesourinhos de pescada no forno e arroz de feijão	Glúten, Peixe	414
	<i>Vegetariano</i>	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos e arroz de feijão	Sulfitos	314
	<i>Salada</i>	Alface, couve roxa e pepino	-	25
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou iogurte	-/-	44/46
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Grão-de-bico com couve lombarda	-	109
	<i>Prato</i>	Peru assado com esparguete	Glúten	331
	<i>Vegetariano</i>	Tomate recheado com bolonhesa de soja/seitan e ervilhas e esparguete	Glúten, Soja	386/281
	<i>Salada</i>	Cenoura ralada, milho e tomate	-	48
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Curgete e macedónia	-	101
	<i>Prato</i>	Cardinal no forno com salada camponesa	Peixe	289
	<i>Vegetariano</i>	Salada de feijocas com batata e legumes (salada camponesa)	-	358
	<i>Salada</i>	Alface, beterraba e milho	-	62
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou gelatina	-/-	44/33
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de feijão-verde	-	87
	<i>Prato</i>	Lombo de porco assado com arroz de cogumelos	Sulfitos	367
	<i>Vegetariano</i>	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos	Sulfitos	461
	<i>Salada</i>	Alface, cenoura e couve roxa	-	27
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Nabo, cenoura e couve branca	-	95
	<i>Prato</i>	Caldeirada de peixe	Peixe	262
	<i>Vegetariano</i>	Almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura estufadas com puré de batata e macedónia	Glúten	510
	<i>Salada</i>	Alface, pepino e tomate	-	17
	<i>Sobremesa</i>	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.