

Ementa 12

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho francês com alface	-	80
	<i>Prato</i>	Salada de frango com ovo (massa, frango, ovo, milho, cenoura)	Glúten, Ovo	293
	<i>Vegetariano</i>	Salada de 2 feijões (branco e vermelho) com espirais e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja)	Glúten, Soja	349
	<i>Salada</i>	Couve roxa, pepino e tomate	-	27
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou iogurte	-	44
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de tomate com ervilhas	-	84
	<i>Prato</i>	Salmão grelhado com molho de limão e ervas aromáticas com batata assada ou cozida	Peixe	455/410
	<i>Vegetariano</i>	Tofu grelhado com molho de ervilhas batata cozida aos cubos e cenoura	Soja	278
	<i>Salada</i>	Alface, beterraba e milho	-	62
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou fruta cozida	-/-	44/46
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Cenoura com brócolos	-	101
	<i>Prato</i>	Strogonoff misto (vaca e porco) com arroz de feijão verde	Leite, Sulfuros	471
	<i>Vegetariano</i>	Strogonoff de lentilhas com cogumelos , cenoura e arroz de feijão verde	Sulfitos	431
	<i>Salada</i>	Alface, cenoura e pimento	-	20
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão branco com espinafres	-	105
	<i>Prato</i>	Abrótea estufada com salada russa	Peixe	246
	<i>Vegetariano</i>	Seitan estufado aos cubos com salada russa	Glúten, Soja	224
	<i>Salada</i>	Couve roxa, cenoura e tomate	-	29
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou aletria	-/ Glúten, Leite	44/92
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Nabo com couve-lombarda	-	89
	<i>Prato</i>	Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão-de-bico e couve lombarda e arroz de brócolos	-	595
	<i>Vegetariano</i>	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve lombarda e arroz de brócolos	-	447
	<i>Salada</i>	Alface, cenoura e couve em juliana	-	25
	<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.**