

Ementa 9

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Abóbora com espinafres	-	93
	<i>Prato</i>	Empadão de atum com puré de batata e com ervilhas	Ovo, Peixe, Leite	410
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de soja com puré de batata e ervilhas	Soja	347
	<i>Salada</i>	Beterraba, cenoura e tomate	-	35
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou iogurte	-	44
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Lentilhas e couve portuguesa	-	115
	<i>Prato</i>	Carne vaca assada com fusillis salpicados de cogumelos	Glúten, Sulfitos	333
	<i>Vegetariano</i>	Seitan fatiado no forno com ervilhas com fusillis salpicados de cogumelos	Glúten, Sulfitos	240
	<i>Salada</i>	Cenoura, couve roxa e tomate	-	29
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de alho francês com cenoura e curgete	-	93
	<i>Prato</i>	Cardinal gratinado com batata alourada/cozida e brócolos	Peixe	250/250
	<i>Vegetariano</i>	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão manteiga) com legumes (beringela, curgete e brocolos) com batata alourada	-	479
	<i>Salada</i>	Alface, cenoura e milho	-	48
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou fruta assada	-/-	44/46
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão verde com cenoura	-	74
	<i>Prato</i>	Frango no forno dourado com arroz de cenoura	-	780
	<i>Vegetariano</i>	Almôndegas de grão-de-bico com rebentos de soja no forno com arroz de cenoura	Glúten, Soja	497
	<i>Salada</i>	Alface, pepino e tomate	-	17
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão vermelho com nabiça	-	120
	<i>Prato</i>	Bacalhau com natas	Peixe, Leite, Glúten	592
	<i>Vegetariano</i>	Tofu com broa no forno	Soja	264
	<i>Salada</i>	Alface, milho e pimento	-	47
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou pudim	-/Ovo, Leite	44/122

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoados, 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.**