

Ementa 11

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura com couve branca	-	103
	<i>Prato</i>	<b>Massada de peixe</b> (cardinal) com coentros	Glúten, Peixe	276
	<i>Vegetariano</i>	<b>Massada</b> de lentilhas com ervilhas e coentros	Glúten	337
	<i>Salada</i>	Milho, pimento e tomate	-	47
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou <b>iogurte</b>	-	44
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	<b>Caldo verde</b>	Glúten, Soja, Sulfitos	139
	<i>Prato</i>	Perna de frango assada com arroz de milho	-	460
	<i>Vegetariano</i>	<b>Hambúrguer de grão-de-bico</b> com cenoura no forno e arroz de milho	Glúten	511
	<i>Salada</i>	Alface, couve roxa e milho	-	56
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 Variedades) ou fruta assada	-/-	44/46
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão vermelho com feijão verde	-	103
	<i>Prato</i>	<b>Filetes de pescada</b> gratinado com <b>puré de batata</b>	Peixe, Leite	214
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de <b>soja</b> com ervilhas	Soja	347
	<i>Salada</i>	Couve em juliana, pepino e tomate	-	25
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de couve-flôr com cenoura e nabo	-	95
	<i>Prato</i>	Vitela estufada aos cubos com cenoura e <b>esparguete</b>	Glúten	388
	<i>Vegetariano</i>	<b>Soja</b> estufada com cenoura, feijão catarino e <b>massa esparguete</b>	Glúten, Soja	545
	<i>Salada</i>	Alface, beterraba e cenoura	-	33
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 Variedades) ou <b>arroz doce</b>	-/ Leite	44/110
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Macedónia de legumes	-	85
	<i>Prato</i>	Feijoada de <b>lulas</b> com bola de arroz	Moluscos	435
	<i>Vegetariano</i>	Feijoada de feijão branco com <b>cogumelos</b> e bola de arroz	Sulfitos	497
	<i>Salada</i>	Alface, milho e pimento	-	47
	<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.**