

EMENTA

Nº 1

Semana de 7 a 11 de abril

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Legumes		85
	Prato	Febras de cebolada com arroz de cenoura	Glúten	292
	Vegetariano	Cogumelos de cebolada com arroz de legumes	Glúten, soja	213
	Salada	Salada mista		59
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
3ª FEIRA	Sopa	Canja		74
	Prato	Massinhas de atum com legumes	Glúten, peixe	320
	Vegetariano	Massinhas com soja, feijão frade e legumes		240
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	logurte de aromas ou fruta da época	Leite	89/44
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres		87
	Prato	Frango assado com batata assada		459
	Vegetariano	Seitan com batata e grão	Glúten, soja	266
	Salada	Salada mista		59
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
5ª FEIRA	Sopa	Alho francês		77
	Prato	Rissois de peixe com arroz de cenoura	Glúten, peixe	308
	Vegetariano	Crepes vegetarianos com arroz de cenoura	Glúten, soja	405
	Salada	Salada mista		63
	Sobremesa	Doce / Fruta da época	Gluten, ovo, leite	60/44
6ª FEIRA	Sopa	Couve		96
	Prato	Strogonoff de porco com esparguete	Glúten, leite	464
	Vegetariano	Strogonoff vegetariano com esparguete		266
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	Fruta da época (2 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.**

EMENTA

Nº 2

Semana de 14 a 17 de abril

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres		96
	Prato	Ovo mexido com salsicha e massa espiral	Glúten,ovo,soja	348
	Vegetariano	Salsicha vegetariana com massa espiral e legumes	Glúten, soja	191
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
3ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura ,coufe flor	Glúten	106
	Prato	Salada russa de pescada,ovo,batata e legumes	Ovo,peixe	346
	Vegetariano	Salada russa vegetariana		180
	Salada	Legumes		35
	Sobremesa	Doce ou fruta da época	Leite	89/44
4ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		85
	Prato	Frango estufado com macarrão		540
	Vegetariano	Seitan estufado com legumes e macarrão	Soja	330
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
5ª FEIRA	Sopa	Legumes		
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz a primavera	Glúten, peixe	308
	Vegetariano	Crepes vegetarianos com arroz a primavera		402
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	logurte de aromas ou Fruta da época	Gluten, ovo, leite	60/44
6ª FEIRA	Sopa			77
	Prato	Feriado	Glúten, leite, sulfitos	3654
	Vegetariano		Glúten, sulfitos	266
	Salada			35
	Sobremesa			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.**



EMENTA

Nº 3

Semana de 28 de abril a 2 de maio

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Juliana		76
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	Glúten, soja, sulfitos	298
	Vegetariano	Bolonhesa Vegetariana	Glúten, soja, sulfitos	335
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres		94
	Prato	Arroz de atum	Peixe	389
	Vegetariano	Arroz de legumes e lentilhas		387
	Salada	Salada mista		63
	Sobremesa	Doce / Fruta da época	Gluten, ovo, leite	60/44
4ª FEIRA	Sopa	Creme de tomate		77
	Prato	Rancho	Glúten	433
	Vegetariano	Rancho vegetariano	Glúten, soja	214
	Salada	legumes		35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
5ª FEIRA	Sopa			96
	Prato	Feriado 1 de Maio	Peixe	230
	Vegetariano		Glúten, Soja	392
	Salada			35
	Sobremesa		Leite	89/44
6ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		74
	Prato	Arroz de frango no forno		
	Vegetariano	Arroz de legumes e cogumelos	Sulfitos	296
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	Fruta da época (2 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.

EMENTA

Nº 4

Semana de 5 a 9 de maio

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Legumes		96
	Prato	Almôndegas de aves com massa tricolor	Glúten, soja, sulfitos	258
	Vegetariano	Seitan com massa tricolor e legumes	Glúten, soja	300
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
3ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura		85
	Prato	Filetes fritos com arroz de couve	Glúten, ovo, peixe	305
	Vegetariano	Crepes vegetarianos com arroz de couve	Glúten, soja, sementes de sésamo	402
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	Iogurte de aromas ou fruta da época	Leite	89/44
4ª FEIRA	Sopa	Legumes		85
	Prato	Bifes de frango estufados com batata cozida		415
	Vegetariano	Cogumelos guisados, grão, batata e legumes	Sulfitos	187
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde		77
	Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura	Glúten, peixe, moluscos	395
	Vegetariano	Crepes vegetarianos com arroz de cenoura	Glúten, soja, sementes de sésamo	284
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	Doce / Fruta da época	Gluten, ovo, leite	60/44
6ª FEIRA	Sopa	Alho francês		76
	Prato	Feijoada com arroz		
	Vegetariano	Feijoada vegetariana	Glúten, soja	376
	Salada	legumes		35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contêm 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.