

EMENTA

Nº 1				
Semana de 2 a 6 de Junho				
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Legumes		85
	Prato	Febras estudadas com massa espiral	Glúten	292
	Vegetariano	Cogumelos estufados com espiral e legumes	Glúten, soja	213
	Salada	Salada mista		59
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
3ª FEIRA	Sopa	Couve		74
	Prato	Rissóis de peixe com arroz de cenoura	Glúten, peixe	320
	Vegetariano	Hamburguer de legumes com arroz de cenoura		240
	Salada	Salada mista		63
	Sobremesa	logurte de aromas ou fruta da época	Leite	89/44
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres		87
	Prato	Carne assada com batata assada		459
	Vegetariano	Seitan com batata e grão	Glúten, soja	266
	Salada	Legumes		59
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
5ª FEIRA	Sopa	Juliana		77
	Prato	Massinhas de atum com legumes	Glúten, peixe	308
	Vegetariano	Massinhas com soja e legumes	Glúten, soja	405
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	Doce / Fruta da época	Gluten, ovo, leite	60/44
6ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		96
	Prato	Chilli com arroz branco	Glúten, leite	464
	Vegetariano	Chilli vegetariano com arroz branco		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.**