

**EMENTA**

**Nº 1**

**Semana de 3 a 7 fevereiro**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Legumes		85
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	Glúten, soja, sulfitos	298
	Vegetariano	Bolonhesa vegetariana	Glúten, soja	335
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		74
	Prato	Salada russa de pescada com batata, ovo e legumes	Ovo, peixe	346
	Vegetariano	Salada russa vegetariana		180
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	logurte de aromas ou fruta da época	Leite	89/44
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres		87
	Prato	Feijoada (porco, cenoura, lombardo, feijão e chouriço) com arroz		365
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz	Glúten, soja	266
	Salada	Legumes		65
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
5ª FEIRA	Sopa	Alho francês		77
	Prato	Cavala de tomatada com massa cotovelinhos e legumes	Glúten, peixe	
	Vegetariano	Massinhas com soja e legumes	Glúten, soja	335
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	Doce / Fruta da época	Gluten, ovo, leite	60/44
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde		76
	Prato	Coxas de frango assadas com arroz primavera	Soja, leite	365
	Vegetariano	Seitan assado com arroz primavera		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 10 a 14 fevereiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Juliana		96
	Prato	Febras de cebolada com massa espiral	Glúten	292
	Vegetariano	Seitan de cebolada com massa espiral	Glúten, soja	213
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
3ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura ,coufe flor	Glúten	106
	Prato	Arroz de atum		389
	Vegetariano	Arroz de lentilhas, ervilhas e cenoura		387
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	logurte de aromas ou fruta da época	Leite	89/44
4ª FEIRA	Sopa	Legumes		85
	Prato	Frango assado com batata corada		746
	Vegetariano	Jardineira vegetariana	Soja	330
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
5ª FEIRA	Sopa	Feijão com couve		
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de legumes	Glúten, peixe	308
	Vegetariano	Crepes vegetarianos com arroz de legumes		402
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	Doce / Fruta da época	Gluten, ovo, leite	60/44
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres		77
	Prato	Strogonoff de porco com esparguete	Glúten, leite, sulfitos	464
	Vegetariano	Cogumelos com legumes e esparguete	Glúten, sulfitos	206
	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 3				
Semana de 17 a 21 fevereiro				
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Alho francês		76
	Prato	Ovo mexido com salsicha e esparguete	Glúten, ovo, soja, aipo, sulfitos	442
	Vegetariano	Salsicha vegetariana com esparguete e legumes	Glúten, soja, sulfitos	
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
3ª FEIRA	Sopa	Couve flor e cenoura		94
	Prato	Rissois de pescada com arroz de cenoura	Peixe	329
	Vegetariano	Crepes com arroz de cenoura		315
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	Doce / Fruta da época	Gluten, ovo, leite	60/44
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres		77
	Prato	Carne estufada com esparguete	Glúten	433
	Vegetariano	Seitan estufado com esparguete	Glúten, soja	214
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
5ª FEIRA	Sopa	Juliana		96
	Prato	Bacalhau à Brás	Peixe	230
	Vegetariano	Legumes à Brás	Glúten, Soja	392
	Salada	Legumes		35
	Sobremesa	logurte de aromas ou fruta da época	Leite	89/44
6ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		74
	Prato	Arroz de aves no forno		
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com ratatouille	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 24 a 28 de fevereiro


DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Juliana		96
	Prato	Hamburguer de aves com massa tricolor	Glúten, soja, sulfitos	258
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com massa tricolor	Glúten, soja	300
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
3ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura		85
	Prato	Pescada frita com arroz de tomate	Glúten, ovo, peixe	305
	Vegetariano	Lentilhas com legumes e arroz de tomate	Glúten, soja, sementes de sésamo	
	Salada	Salada mista		35
	Sobremesa	logurte de aromas ou fruta da época	Leite	89/44
4ª FEIRA	Sopa	Legumes		85
	Prato	Carne de porco aos cubos guisada com batata e legumes		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	Rancho (carne porco, grão, couve lombardo, cenoura e macarronete)		
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura	Glúten, soja	376
	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 6

Semana de 6 e 7 de Março

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS
2ª FEIRA	Sopa		
	Prato		
	Vegetariano		
	Salada		
	Sobremesa		
3ª FEIRA	Sopa		
	Prato		
	Vegetariano		
	Salada		
	Sobremesa		
4ª FEIRA	Sopa		
	Prato		
	Vegetariano		
	Salada		
	Sobremesa		
5ª FEIRA	Sopa	Creme de tomate	
	Prato	Atum de tomatada com massa cotovelinhos e legumes	Peixe
	Vegetariano	Massinhas de soja e legumes	
	Salada	Legumes	
	Sobremesa	Iogurte de aromas ou fruta da época	Leite
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
	Prato	Frango assado com arroz branco	Leite, sulfitos
	Vegetariano	Seitan com arroz branco	Glúten, soja, sulfitos
	Salada	Salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- 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 é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

\*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.



**KCAL**





--

**78**

**435**

**386**

**63**

**89/44**

**76**

**464**

**233**

**35**

**44**

Soja, 7-  
quem não  
produtor.