

EMENTA

Nº 1				
Semana de 9 a 13 de Dezembro				
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Legumes	-	85
	Prato	Esparguete à Bolonesa	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	-	245
	Salada	Legumes	-	63
	Sobremesa	logurte de aromas ou fruta da época	Leite	89/44
4ª FEIRA	Sopa	Couve com cenoura	-	87
	Prato	Feijoada (porco, cenoura, lombardo, feijão e chouriço com arroz)	Soja	365
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz	Glúten, soja	266
	Salada	Legumes	-	65
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres	-	77
	Prato	Cavala de tomatada com massa cotovelinhos e legumes	Glúten, peixe	340
	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	Alho francês	-	76
	Prato	Coxas de frango assadas com arroz primavera	Soja, leite	424
	Vegetariano	Seitan assado com arros primavera	Gluten, Soja	283
	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- 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.**

EMENTA

Nº 2

Semana de 16 a 20 de Dezembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Juliana	-	96
	Prato	Febras cebolada com massa espiral	Glúten	292
	Vegetariano	Seitan de cebolada com espiral	Glúten, soja	213
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura e couve flor	-	106
	Prato	Arroz de atum	Peixe	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	Jardineira de frango	-	746
	Vegetariano	Jardineira de vegetariana	Soja	330
	Salada	Legumes	-	63
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Canja	Glúten	123
	Prato	Filetes de peixe dourados com arroz de legumes	Glúten, peixe	308
	Vegetariano	Crepes vegetarianos com arroz de legumes	Glúten, Soja, Sementes de sésamo	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 6 a 10 de Janeiro 2025

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Alho francês	-	76
	Prato	Croquetes de carne de vaca com arroz de legumes	Glúten, ovo, soja, aipo, sulfitos	442
	Vegetariano	Hamburguer vegetarianos com arroz de legumes	Glúten, ovo soja, Leite aipo, sementes de sésamo	343
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Couve flor e cenoura	-	94
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco, batata, cenoura e grão	Peixe	329
	Vegetariano	Meia desfeita vegetariana, batata, cenoura e grão	-	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	Pescada assada com batata corada	Peixe	230
	Vegetariano	Soja com legumes e batata corada	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	Soja	419
	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- 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.



EMENTA

Nº 4

Semana de 13 a 17 de Janeiro

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, ovo soja, Leite aipo, sementes de sésamo	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, peixe	305
	Vegetariano	Lentilhas com legumes e arroz de tomate	-	341
	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	Espinafres	-	77
	Prato	Calamares no forno com arroz de milho e cenoura	Glúten, peixe, moluscos	395
	Vegetariano	Crepes vegetarianos com arroz de milho e 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)	Glúten	405
	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 20 a 24 de Janeiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	-	74
	Prato	Ovo mexido com salsichas, cenoura e massa espiral	Glúten, ovo, soja, leite, mostarda	348
	Vegetariano	Salsichas vegetarianas com cenoura e massa espiral	Glúten, ovo, soja	191
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Legumes	-	85
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura	Ovo, peixe, sulfitos	377
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz de cenoura	Glúten, soja, sementes de sésamo	260
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Doce / Fruta da época	Gluten, ovo, leite	60/44
4ª FEIRA	Sopa	Couve	-	76
	Prato	Perna de peru assada com massa espiral e legumes	Glúten	368
	Vegetariano	Cogumelos estufados com massa espiral e legumes	Glúten, sulfitos	206
	Salada	Legumes	-	63
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Creme de tomate	-	78
	Prato	Salada de feijão frade, batata, atum e legumes	Peixe	435
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e legumes	-	386
	Salada	Legumes	-	63
	Sobremesa	logurte de aromas ou fruta da época	Leite	89/44
6ª FEIRA	Sopa	Alho francês	-	76
	Prato	Strogonoff com arroz	Glúten, leite, sulfitos	464
	Vegetariano	Strogonoff vegetariano com arroz	Glúten, soja, sulfitos	233
	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- 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.**