

EMENTA
Nº 1
Semana de 8 a 12 de Abril

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	-	74
	Prato	Bolonhesa de carne	Glúten, soja, sulfitos	298
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa	Glúten	314
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Couve com cenoura	-	89
	Prato	Pescada frita com salada Russa	Glúten, ovo, peixe	340
	Vegetariano	Salada russa vegetariana	-	180
	Salada	Legumes	-	59
	Sobremesa	logurte Aromas ou Fruta da época		89/44
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres	-	77
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	-	393
	Vegetariano	Seitan com arroz de cenoura	Glúten, soja	242
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Canja	Glúten	123
	Prato	Massa tricolor de cavala e legumes	Glúten, peixe	340
	Vegetariano	Salada de feijão frade e Legumes	-	415
	Salada	Legumes	-	59
	Sobremesa	Doce ou Fruta da época	Leite / -	60/44
6ª FEIRA	Sopa	Crema de Alho francês	-	76
	Prato	Feijoada á Portuguesa com arroz branco	Soja, sulfitos	600
	Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz branco	-	423
	Salada	Cenoura	-	10
	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 15 a 19 de Abril

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa -	Feijao verde		74
	Prato	Lombo assado com esparguete	Glúten	276
	Vegetariano	Seitan com legumes e esparguete	Glúten, soja	245
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Couve e cenoura	-	89
	Prato	<i>Calamares no forno com arroz de cenoura</i>	Gluten,moloscos,ovo	371
	Vegetariano	<i>Crepes de legumes com arroz de cenoura</i>	Gluten,soja	260
	Salada-	Salada mista		35
	Sobremesa	Doce ou Fruta da época	Leite / -	60/44
4ª FEIRA	Sopa	Crema de cenoura e brócolos	-	93
	Prato	<i>Massa tricolor com salsichas,ovo,e cenoura</i>	Gluten,ovo,sulfitos	373
	Vegetariano	Massa tricolor com salsichas vegetarianas e cenoura	Glúten, soja	224
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Alho francês		76
	Prato	<i>Salada de atum com feijao frade,batata e legumes</i>	Peixe	438
	Vegetariano	<i>Salada de feijao frade e legumes</i>		
	Salada-	Legumes		59
	Sobremesa	logurte de aromas ou Fruta da época	Leite / -	89/44
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres	-	77
	Prato	<i>Bifinhos de frango estufados com cogumelos e arroz</i>	Glúten,sulfitos	299
	Vegetariano	Cogumelos com legumes e arroz	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- Amendins, 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.**

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA
Nº 3
Semana de 22 a 26 Abril

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Crema de cenoura e massinhas	Gluten	106
	Prato	Febras estufadas com batata cozida	Glúten	379
	Vegetariano	Legumes com grão e batata cozida		387
	Salada	Legumes		35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Crema de ervilhas e cenoura	-	81
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz primavera	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja, leite, frutos casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos	418
	Vegetariano	Arroz a primavera com cogumelos		220
	Salada	Legumes	-	59
	Sobremesa	Doce / Fruta da época	Leite / -	60/44
4ª FEIRA	Sopa	Couve -Flor com cenoura	-	94
	Prato	Almondegas de aves com massa espiral	Glúten, soja, sulfitos	295
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas com massa espiral	Gluten, soja	375
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa		-	
	Prato	FERIADO		
	Vegetariano			
	Salada		-	
	Sobremesa		-	
6ª FEIRA	Sopa	Legumes		85
	Prato	Stroganoff de peru com arroz branco	Leite, sulfitos	504
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz	Glúten, soja	214
	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- Tremços, 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 29 de Abril a 3 de Maio				
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Alho francês	-	76
		Hamburguer de aves no forno com batata frita e arroz	Glúten, soja, sulfitos	3
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com Arroz de ervilhas	Glúten, soja, sulfitos	360
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Juliana	-	97
	Prato	Filetes de pescada dourados (fritos) com arroz de tomate	Peixe	281
	Vegetariano	Rissois de legumes com arroz de tomate	Glúten, ovo, peixe e leite	327
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Doce ou Fruta da época	Leite / -	60/44
4ª FEIRA	Sopa			
	Prato	FERIADO		
	Vegetariano			
	Salada			
	Sobremesa			
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres	-	77
	Prato	Rancho (porco , frango , grão-de-bico, lombardo, cenoura, e macarrão)	Glúten	405
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve e massa)	Glúten	403
	Salada	cenoura	-	10
	Sobremesa	logurte de aromas ou fruta da época	Leite / -	89/44
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	-	78
	Prato	Empadão de Atum em arroz	Peixe	389
	Vegetariano	Empadão de legumes em arroz	-	236
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendãos, 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.**

Nº 5				
Semana de 6 a 10 de Maio				
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura e abóbora	-	69
	Prato	Febras de porco com esparguete	Glúten, soja, sulfitos	342
	Vegetariano	Salsichas vegetarianas com legumes e esparguete	Glúten, soja, sulfitos	221
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres	-	77
	Prato	Bacalhau gratinado com legumes	Glúten, peixe, leite, soja, mostarda	226
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz primavera	Glúten, soja, sementes de sésamo	300
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	logurte de aromas / Fruta da época	Leite / -	89/44
4ª FEIRA	Sopa	Legumes	-	85
	Prato	Arroz de frango no forno	-	349
	Vegetariano	Soja com legumes e macarronete	Glúten, soja	335
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Feijão com couve	-	104
	Prato	Salada Russa de pescada, ovo e legumes	Ovo, peixe	346
	Vegetariano	Salada russa com cogumelos	Sulfitos	170
	Salada	Cenoura	-	10
	Sobremesa	Doce/ Fruta da época	Leite / -	60/44
6ª FEIRA	Sopa	Legumes	-	85
	Prato	Perna de porco aos cubos estufada com macarronete e cenoura	Glúten	411
	Vegetariano	Arroz de feijão ,cenoura e ervilhas	-	246
	Salada	Salada mista	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	-	44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.**