



"Quem dá o pão, dá a
educação."
4ªA



EMENTA
de 03 a 07 dezembro de 2018

			CALORIAS (Kcal)	ALERGÉNEOS
2ª	SOPA	Sopa de tomate	96	glutén
	PRATO	Carne de porco à portuguesa com cenoura e batata frita	463	sulfitos
	VEGETARIANO	Lentilhas ao molho napolitano com arroz	497	
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com manteiga		leite,glutén
3ª	SOPA	Sopa de alho francês	84	
	PRATO	Lombinhos de pescada com molho de manteiga,limão e arroz	384	peixe
	VEGETARIANO	Rosti de legumes no forno com arroz	548	glutén
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite simples e croissant com fiambre/manteiga		leite,glutén,ovo,soja
4ª	SOPA	Sopa de feijão branco com espinafres	97	glutén
	PRATO	Vitela estufada com esparguete e brócolos	456	glutén
	VEGETARIANO	Legumes estufados com esparguete e brócolos	502	glutén
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	logurte e pão com marmelada		leite,glutén,sulfitos
5ª	SOPA	Sopa de agrião	84	
	PRATO	Tira de lulas à sevilhana com arroz de feijão	451	peixe
	VEGETARIANO	Brócolos panados com arroz de feijão	545	leite,ovo
	SOBREMESA	Arroz doce		
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com queijo		leite,glutén
6ª	SOPA	Sopa de couve portuguesa	100	
	PRATO	Rolo de carne com puré de batata e grelos salteados	559	ovo
	VEGETARIANO	Hamburguer de espinafres com puré de batata e grelos salteados	534	glutén,leite,ovo
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	logurte e pão com chourição		glutén

SALADA: Disponível em todas as refeições

As ementas estão sujeitas a alterações.



PRATOS DE DIETA Preço - € 7,90

Bife grelhado com arroz branco	351 Kcal
Peixe cozido com batata e cenoura	347 Kcal
Fruta cozida	80 Kcal
Lanche - Chá e torrada	

