



Sabias que ...?
 "Água fria e pão quente
 nunca fizeram bem ao
 ventre."

4ºA



EMENTA
 de 04 a 08 fevereiro de 2019

Início do 2º semestre

			CALORIAS (Kcal)	ALERGÉNEOS
2ª	SOPA	Sopa de couve flor	93	
	PRATO	Esparguete à Carbonara e cenoura baby	614	glutén, leite, ovo
	VEGETARIANO	Esparguete à Carbonara vegetariano e cenoura baby	545	glutén, leite, soja, ovo
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com manteiga		leite, glutén
3ª	SOPA	Sopa de alho francês	84	
	PRATO	Salada de peixe (cenoura, ervilha, feijão verde, batata)	291	peixe
	VEGETARIANO	Salada de legumes com tofu	553	soja
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite simples e croissant com fiambre/manteiga		leite, glutén, ovo, soja
4ª	SOPA	Caldo verde	129	soja
	PRATO	Bifinhos de frango com cogumelos, batata frita e esparregado	407	leite, ovo, sulfitos
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes	638	sulfitos
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	logurte e pão com marmelada		leite, glutén, sulfitos
5ª	SOPA	Aveludado de cenoura	97	
	PRATO	Massa de peixe	443	peixe, glutén
	VEGETARIANO	Cuscus com cogumelos, tomate, ervilhas, milho e majerição	571	glutén
	SOBREMESA	Profiteroles		
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com queijo		leite, glutén
6ª	SOPA	Canja de massinhas com hortelã	111	glutén, vestígio ovo
	PRATO	Bife de peru panado com arroz e cenoura baby	384	sulfitos
	VEGETARIANO	Salada colorida com feijão e cuscus	578	glutén
	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



Colégio Campo de Flores

Amigo da Terra