



"Não há carne sem osso,
nem fruta sem caroço."
4ºB



EMENTA
de 10 a 14 dezembro de 2018

			CALORIAS (Kcal)	ALERGÉNEOS
2ª	SOPA	Sopa primavera	90	
	PRATO	Arroz fantasia e couve flor	490	glutén, leite, soja
	VEGETARIANO	Ratattouile de legumes com arroz	408	glutén
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com manteiga		leite, glutén
3ª	SOPA	Sopa de nabijas	86	
	PRATO	Bacalhau com natas	542	glutén, leite, peixe
	VEGETARIANO	Gratinado de legumes	522	glutén, leite, ovo
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite simples e croissant com fiambre/manteiga		leite, glutén, ovo, soja
4ª	SOPA	Sopa de couve branca	97	
	PRATO	Jardineira de vaca	545	sulfitos
	VEGETARIANO	Jardineira vegetariana	638	sulfitos
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	logurte e pão com marmelada		leite, glutén, sulfitos
5ª	SOPA	Crema de ervilhas e cenoura	111	
	PRATO	Fusilli de atum e ervilhas salteadas	421	glutén, ovo, peixe
	VEGETARIANO	Fusilli de legumes e cogumelos	410	glutén, ovo
	SOBREMESA	Sonhos de Natal		
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com queijo		leite, glutén
6ª	SOPA	Canja de massinhas com hortelã	111	glutén, vestígio ovo
	PRATO	Pernas de frango no forno com batatas e espinafres salteados	409	sulfitos
	VEGETARIANO	Cuscus com cogumelos, tomate, ervilhas, milho e majerição	571	glutén
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	logurte e pão com tulicreme		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