



Sabias que ...?
"Com papas e bolos se enganam os tolos."

4ºB

EMENTA
de 11 a 15 fevereiro de 2019



			CALORIAS (Kcal)	ALERGÉNEOS
2ª	SOPA	Sopa primavera	90	
	PRATO	Bifinhos de cebolada com batata cozida e feijão verde	415	sulfitos
	VEGETARIANO	Mix de legumes gratinados	544	leite
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com manteiga		leite,glutén
3ª	SOPA	Sopa de grelos	87	
	PRATO	Tiras de lulas à sevilhana com arroz de feijão	451	molusco
	VEGETARIANO	Rosti de legumes com arroz de feijão		sulfitos
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite simples e croissant com fiambre/manteiga		leite,glutén,ovo,soja
4ª	SOPA	Creme de ervilhas	116	
	PRATO	Hambúrguer com esparguete e brócolos	484	glutén,ovo
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com esparguete e brócolos	514	leite,glutén,ovo
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	logurte e pão com marmelada		leite,glutén,sulfitos
5ª	SOPA	Sopa de legumes	100	
	PRATO	Salada de grão com bacalhau e cenoura	412	peixe,ovo
	VEGETARIANO	Mista de grão com cogumelos	602	glutén
	SOBREMESA	Leite creme		
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com queijo		leite,glutén
6ª	SOPA	Sopa de hortaliça	97	
	PRATO	Arroz de frango e grelos salteados	372	glutén,soja,leite
	VEGETARIANO	Ratattouile de legumes com arroz	409	
	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