



EMENTA
de 17 a 21 de dezembro de 2018

			CALORIAS (Kcal)	ALERGÉNEOS
2ª	SOPA	Sopa juliana	87	
	PRATO	Esparguete à Carbonara e cenoura baby	614	glutén,ovo,leite
	VEGETARIANO	Esparguete à Carbonara vegetariano e cenoura baby	627	glutén,ovo,leite
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com manteiga		leite,glutén
3ª	SOPA	Sopa de abóbora	88	
	PRATO	Salada de peixe(cenoura,ervilha,feijão verde,batata)	291	peixe
	VEGETARIANO	Assado vegetariano com cogumelos e cenoura	548	glutén
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite simples e croissant com fiambre/manteiga		leite,glutén,ovo,soja
4ª	SOPA	Sopa da horta	97	
	PRATO	Bifinhos de frango com cogumelos, batata e esparregado	407	leite,ovo,sulfitos
	VEGETARIANO	Folhado de jardineira com esparregado	443	
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	logurte e pão com marmelada		leite,glutén,sulfitos
Férias Natal				
5ª	SOPA	Sopa de grelos	87	
	PRATO	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura	468	peixe,glutén,ovo
	SOBREMESA	Profiteroles		
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com queijo		leite,glutén
6ª	SOPA	Sopa de couve lombardo	97	
	PRATO	Ervilhas com ovos	344	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	



Colégio Campo de Flores

Amigo da Terra