



Sabias que ...?

"Em casa onde não há pão todos ralham e ninguém tem razão."

EMENTA de 18 a 22 fevereiro de 2019



			CALORIAS (Kcal)	ALERGÉNEOS
2ª	SOPA	Sopa de casatanha	96	
	PRATO	Frango estufado com molho de tomate, fusilli e brócolos	430	sulfitos,glutén
	VEGETARIANO	Ratattouile de legumes com fusilli e brócolos	409	glutén
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com manteiga		leite,glutén
3ª	SOPA	Sopa de feijão verde	100	
	PRATO	Bacalhau à brás e grelos salteados	510	ovo
	VEGETARIANO	Legumes à brás e grelos salteados	590	glutén
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite simples e croissant com fiambre/manteiga		leite,glutén,ovo,soja
4ª	SOPA	Sopa cultivador	118	glutén
	PRATO	Bifinhos de peru com esparguete e esparregado	407	leite,ovo,sulfitos
	VEGETARIANO	Esparguete com legumes e cogumelos e esparregado	514	
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	logurte e pão com marmelada		leite,glutén,sulfitos
5ª	SOPA	Sopa de agrião	84	
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com arroz de ervilhas	435	peixe
	VEGETARIANO	Hamburguer de couve flor com arroz de ervilhas	563	glutén,leite,sésamo,ovo
	SOBREMESA	Gelatina		
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com queijo		leite,glutén
6ª	SOPA	Sopa de legumes	100	
	PRATO	Lasanha de vaca	529	glutén,leite,ovo
	VEGETARIANO	lasanha de vegetariana	529	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	



Colégio Campo de Flores

Amigo da Terra