



EMENTA
 de 21 a 25 janeiro de 2019

Sabias que ...?
 " Em dia de festa a barriga
 atesta."

4ºD

			CALORIAS (Kcal)	ALERGÉNEOS
2ª	SOPA	Sopa de espinafres	87	
	PRATO	Bife de peru com arroz de cenoura e brócolos	407	sulfitos
	VEGETARIANO	Brócolos panados com arroz de cenoura	545	leite,ovo
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com manteiga		leite,glutén
3ª	SOPA	Sopa de feijão verde	100	
	PRATO	Filetes de pescada com salada russa	466	glutén,ovo,peixe
	VEGETARIANO	Croquetes de espinafres com salada russa	544	ovo,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	Almôndegas com esparguete e couve de bruxelas	510	ovo,glutén
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e couve de bruxelas	515	glutén
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	logurte e pão com marmelada		leite,glutén,sulfitos
5ª	SOPA	Aveludado de cenoura	97	
	PRATO	Bacalhau à brás e grelos salteados	630	peixe,ovo
	VEGETARIANO	Salada colorida com feijão e cuscus	578	glutén
	SOBREMESA	Mousse de chocolate		
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com queijo		leite,glutén
Final do 1º semestre				
6ª	SOPA	Sopa de feijão com nabiça	102	
	PRATO	Lombo de porco com batatinha no forno e feijão verde	409	sulfitos
	VEGETARIANO	Caril de grão e espinafres com arroz branco e feijão verde	599	vestígios de mostarda
	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	

