



Sabias que ...?
 "Não se vive para comer,
 comesse para viver."



EMENTA
 de 25 a 01 de março de 2019

			CALORIAS (Kcal)	ALERGÉNEOS
2ª	SOPA	Sopa de espinafres	87	
	PRATO	Strogonoff de vitela com puré de batata e espinafres salteados	514	ovo,leite
	VEGETARIANO	Strogonoff vegetariano com puré de batata e espinafres	575	soja,glutén
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com manteiga		leite,glutén
3ª	SOPA	Sopa juliana	87	
	PRATO	Douradinhos com arroz de cenoura	589	glutén,ovo,peixe
	VEGETARIANO	Brócolos panados com arroz de cenoura	545	leite,ovo
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	Leite simples e croissant com fiambre/manteiga		leite,glutén,ovo,soja
4ª	SOPA	Sopa de abóbora	88	
	PRATO	Peito de peru no forno com batatinha assada e feijão verde	391	
	VEGETARIANO	Rosti de legumes com arroz e feijão verde	548	sulfitos
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
	LANCHE	logurte e pão com marmelada		leite,glutén,sulfitos
5ª	SOPA	Sopa de couve barnca	97	
	PRATO	Fusilli de atum e grelos salteados	421	glúten,ovo,peixe
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana	651	
	SOBREMESA	Arroz doce		
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com queijo		leite,glutén
6ª	SOPA	Sopa de nabiças	86	
	PRATO	Massa à bolonhesa	468	glutén
	VEGETARIANO	Massa de legumes e cogumelos	515	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

