

EMENTA SEMANAL

Semana 2

Declaração nutricional 100g

			Alergénios	VE Kcal
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas		69
	Prato Principal	Massada de peixe	Glúten, ovo, peixe	181
	Prato Vegetariano	Massada de feijão encarnado	Glúten, ovo	205
	Salada / Legumes	Feijão verde		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Feijão com hortaliça		43
	Prato Principal	Strogonoff de porco com arroz de legumes	Leite	330
	Prato Vegetariano	Caril de grão de bico com arroz branco		225
	Salada / Legumes	Jardineira		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura		47
	Prato Principal	Douradinhos de pescada no forno com batata cozida	Peixe, glúten, ovo, leite, sulfitos	237
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com batata cozida		202
	Salada / Legumes	Tomate e cebola		
	Sobremesa	Gelatina		
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com espinafres		42
	Prato Principal	Almôndegas de vaca com esparguete	Glúten, lactose, ovo	290
	Prato Vegetariano	Esparguete salteado com cogumelos e legumes		146
	Salada / Legumes	Alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta da época		
Sexta-feira	Sopa	Sopa de legumes inteiros		37
	Prato Principal	Salada russa com atum		236
	Prato Vegetariano	Salada russa de grão e bico		289
	Salada / Legumes	Macedónia		
	Sobremesa	Fruta da época		

