

EMENTA

Semana de 06 a 10 de Janeiro

2^a

Feira

		KCal
Sopa	Creme de Espinafres	132
Peixe	Bacalhau à Brás	704
Carne	Perna Peru Ass. c/ Molho Iogurte e Arroz de Passas	697
Dieta	Pescada Cozida com Batatas e Legumes	445
Sugestão do Chefe	Fettucine Salteado com Cogumelos e Brócolos	646

3^a

Feira

Sopa	Inverno	171
Peixe	Solha no Forno com Molho de Laranja e Arroz	628
Carne	Lombo de Porco com Ananás e Batata aos Gomos	862
Dieta	Cozido Simples	510
Sugestão do Chefe	Jardineira de Soja	749

4^a

Feira

Sopa	Brócolos	109
Peixe	Pescada à Bulhão Pato com Batata Cozida	470
Carne	Frango Assado com Pickles e Esparguete Salteado	791
Dieta	Abrótea Estufada Simples com Puré e Legumes	499
Sugestão do Chefe	Peixinhos da Horta com Arroz de Tomate	655

5^a

Feira

Sopa	Juliana	138
Peixe	Cação de Coentrada com Batata Cozida	561
Carne	Dobrada à Moda do Porto	1082
Dieta	Hambúrguer Grelhado com Espirais e Milho	614
Sugestão do Chefe	Crepes de Legumes com Arroz Alegre	632

6^a

Feira

Sopa	Caldo Verde	185
Peixe	Bacalhau Albardado com Feijão Frade	736
Carne	Carne de Vaca Assada à Moda de Lafões	805
Dieta	Peixe Espada Grelhado com Batatas e Legumes	365
Sugestão do Chefe	Quiche de Legumes	537

Alergénios: Os pratos da ementa podem conter um ou mais tipo dos seguintes alergénios:

Cereais c/ Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda, Sementes de Sésamo, Dióxido de Enxofre e Sulfitos, Tremeços e Moluscos, bem como os derivados de cada alergénio