

EMENTA

Semana de 13 a 17 de Janeiro

2^a

Feira

		KCal
Sopa	Canja de Galinha	91
Peixe	Bacalhau com Natas	864
Carne	Almôndegas Estufadas com Esparguete	768
Dieta	Perca Grelhada com Batatas e Legumes	369
Sugestão do Chefe	Ervilhas Estufadas com Ovos Escalfados	375

3^a

Feira

Sopa	Alho Francês	119
Peixe	Empadão de Atum em Arroz	685
Carne	Alheira no Forno, Arroz e Legumes Salteados	970
Dieta	Fígado de Vitela Grelhado com Arroz Branco	561
Sugestão do Chefe	Esparguete Salteado c/ Cogum., Courgette e Beringelas	835

4^a

Feira

Sopa	Feijão Branco com Agrião	150
Peixe	Pescada Gratinada c/ Molho de Marisco e Puré Batata	772
Carne	Frango de Fricassé com Arroz e Batata Frita	888
Dieta	Red Fish Grelhado com Batata e Legumes	498
Sugestão do Chefe	Feijoada de Legumes	595

5^a

Feira

Sopa	Nabiças	109
Peixe	Calamares com Arroz de Ervilhas	770
Carne	Arroz de Pato	1180
Dieta	Carne de Vaca Cozida com Couve Cenoura e Macarrão	709
Sugestão do Chefe	Tortilha de Legumes	668

6^a

Feira

Sopa	Aveludado de Nabo	102
Peixe	Bacalhau Cozido com Ovo, batata e Grão	409
Carne	Bifinhos com Cogumelos e Arroz de Amêndoas	596
Dieta	Corvina Assada Simples com Puré de Batata	399
Sugestão do Chefe	Courgettes Recheadas com Legumes	604

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