

EMENTA

Semana de 20 a 24 de Janeiro

2^a

Feira

		KCal
Sopa	Tomate com Ovo Picado	136
Peixe	Pasteis de Bacalhau com Arroz de Legumes	803
Carne	Hambúrguer à Sector Mais com Batata Frita	800
Dieta	Solha Grelhada com Batatas Cozida e Legumes	413
Sugestão do Chefe	Alho Francês à Brás	632

3^a

Feira

Sopa	Grão com Bacon	194
Peixe	Massada de Peixe com Delícias do Mar	608
Carne	Empadão de Carne	926
Dieta	Escalopes de Frango Grelhados, Arroz e Legumes	469
Sugestão do Chefe	Strogonoff de Legumes	673

4^a

Feira

Sopa	Feijão Verde	139
Peixe	Feijoada de Choco	534
Carne	Frango Assado com Esparguete Salteado	659
Dieta	Carapaus Grelhados Batata e Legumes	401
Sugestão do Chefe	Misto de Salgados com Arroz de Tomate	1066

5^a

Feira

Sopa	Lavrador	163
Peixe	Raia de Coentrada e Batata Cozida	723
Carne	Grelhada Mista com Arroz e Caldo Verde Salteado	676
Dieta	Arroz de Carne ao Natural	704
Sugestão do Chefe	Beringelas Recheadas com Legumes e Arroz Branco	521

6^a

Feira

Sopa	Grelos	132
Peixe	Bacalhau no Forno com Espinafres e Batata a Murro	502
Carne	Iscas de Cebolada com Batata Cozida	555
Dieta	Pescada Aromatizada com Legumes Cozidos	454
Sugestão do Chefe	Omelete de Salsa e Coentros com Batata Cozida	735

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