

SEMANA DE 30 OUTUBRO A 03 NOVEMBRO Nº1

Kcal

SOPA	Ervilhas	99
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	490
VEGETARIANO	Legumes salteados com arroz cenoura	461
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1247

TERÇA - FEIRA

SOPA	Creme de legumes	119
PRATO	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral / Salada	509
VEGETARIANO	Cogumelos estufados com espiral	414
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1239

QUARTA - FEIRA

SOPA	FERIADO	106
PRATO		434
VEGETARIANO		381
SOBREMESA		76/168
PÃO		121

Total (Kcal) 1118/1210

QUINTA - FEIRA

SOPA	Feijão-verde	114
PRATO	Almondegas estufadas com esparguete	569
VEGETARIANO	Chilli (soja, feijão manteiga, cenoura)	453
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1333

SEXTA - FEIRA

SOPA	Espinafres	96
PRATO	Arroz de atum/ Salada	550
VEGETARIANO	Empadão (arroz) de legumes (alho francês, cenoura, couve lombarda e lentilhas)	488
SOBREMESA	Fruta da época (Mín. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1331

Nota

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.